विकाशानन्द एक रूप अनेक

"संसारलाई बदल्नु छ, सुरु आफैबाट गर्नुछ"

सम्पूर्ण रेकी हिलर तथा स्वस्थ्य बन्न चाहनेहरूलाई खुशीको खबर

वैज्ञानिक योगा शिक्षक प्रशिक्षण तालिम केन्द्रले निम्न कार्यहरुका लागि स्वागत गर्दछ ।

१. रेकीको २१ दिने प्राक्टिकल तथा ध्यान साधनाका कक्षाहरु

२. (Psycho-cybernetics) सिद्धिसाधनाको प्राक्टिकल कक्षाहरु ।

३. वैज्ञानिक वेसिक योग कक्षा (प्रत्येक दिन)

४. वैज्ञानिक एडभान्स योग कक्षा प्रत्येक दिन ।

साथै यहाँ डा. योगी विकाशानन्दज्यूबाट संचालित सेमिनारहरुका लागि सम्पर्क गर्न सकिनेछ ।

विस्तृत जानकारीको लागि :

वैज्ञानिक योग शिक्षक प्रशिक्षण तालिम केन्द्र

भोटाहिटी, काठमाडौं ।

फोन : २२११२१, २२८९०५ र २५५७५१

खुल्ने समय : विहान ६:३० देखि बेलुकी ७:०० बजेसम्म

विकाशानन्द एक, रूप अनेक

विकाशानन्द एक, रूप अनेक

प्रकाशक : वैज्ञानिक योग शिक्षक प्रशिक्षण तालीम केन्द
योगा शिक्षक / रेकी माष्टर गोपाल प्रधान,
योगा शिक्षिका चन्द्रतारा तुलाधर

आर्थिक सहयोग : रेकी वैकल्पिक उपचार केन्द्र
भोटाहिटि, फोन : २२८९०५
रेकी माष्टर धुब्रानन्द
योगा शिक्षिका शान्ति शाही
रेकी हिलर राजु रंजित
रेकी हिलर शर्मिला

संकलन एवं डिजाइनः प्रमोदानन्दम्

मूल्य रु. ६०/-

आदरणीय श्रद्धेय गुरु डा. योगी विकाशानन्दज्यू यही २०५९ आषाढ २ गते ४० औं वसन्तपार गरी ४१ औं वसन्तमा प्रवेश गर्न लाग्नु भएकोमा गुरुप्रति सभक्ति मंगलमय शुभकामना चढाउँदछौं। साथै मनोक्रान्तिका दृष्टा युवा दार्शनिकको जीवनी "विकाशान्द एक रुप अनेक" गुरुप्रति समर्पित भई उपहार स्वरुप प्रकाशन गरेका छौं, र यसै उद्देश्यसित कर्तव्य पालनाका क्रममा गुरुका अन्य कृति प्रकाशन गर्दै आएको र गर्दै जाने पनि छौं।

फेरि एकचोटी शुभ कामना ! शुभ कामना !! शुभ कामना !!!

योग शिक्षक/रेकी माष्टर
गोपाल प्रधान
योगा शिक्षिका चन्द्रतारा तुलाधर
वैज्ञानिक योग शिक्षक प्रशिक्षण तालिम केन्द्र
भोटाहिटि,
फोन : २२११२१,२२८९०५,२५५७५१,४२४७३९

मनोक्रान्ति दर्शनको अभिव्यक्ति

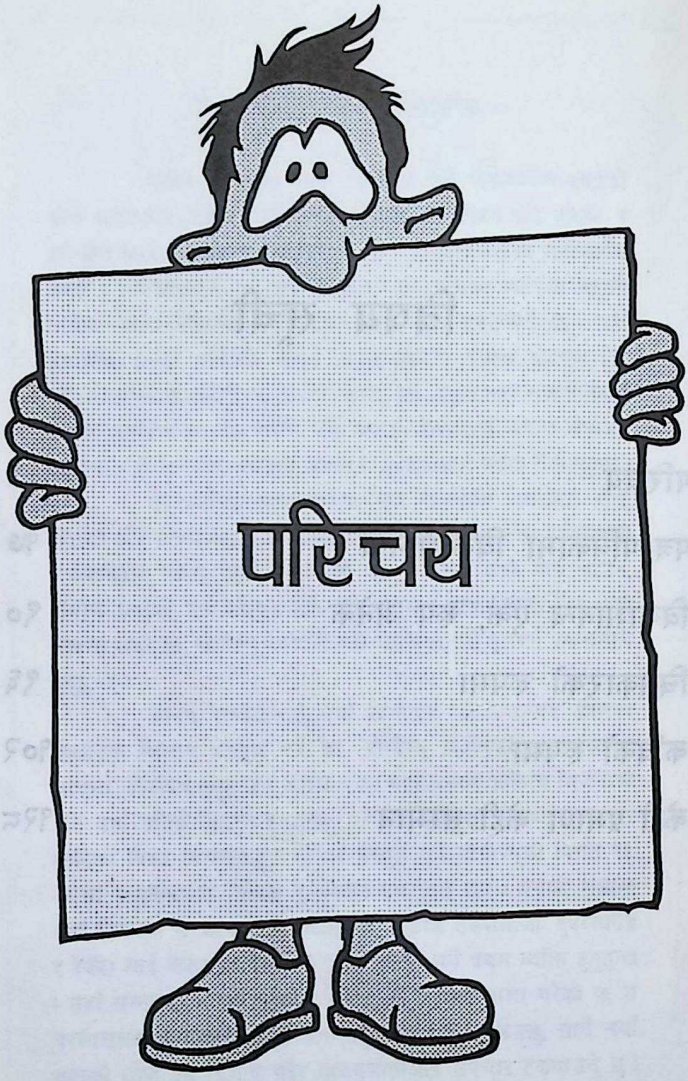
आखिर नेपालमा पनि दार्शनिक एवं मनोक्रान्ति-दृष्टाको जन्म भइहाल्यो । दर्शन र चिन्तनको क्षेत्रमा अब नेपाल पनि बाँझो र हने छैन भन्ने कुराको ज्वलन्त प्रमाण हुन् - विकाशानन्दको मनोक्रान्ति दर्शन । विकाशानन्द एक अखण्ड मानव हुन् जसका ससंर्गमा आउने प्रत्येक मानव श्रीखण्ड जस्तै पवित्र वन्ने कुरा सर्वविदितै छ । उहाँ वर्षौंदेखि प्रत्येक शनिवार अपार जनमानसविच प्रत्यक्ष प्रवचन दिंदै आउनु भएको छ। योगीज्यू, विज्ञान, कला, धर्म, दर्शन तथा राजनीतिलाई कसरी व्यवहारिकरुपमा प्रयोग गरी मानव-जीवनलाई सफल बनाउन सकिन्छ भन्ने विषयका अद्वितिय वैज्ञानिक व्याख्याताको रुपमा चिनिनुहुन्छ।

मनोक्रान्ति भएकाहरुवाट मात्र राजनीति संचालित होस्, व्यापार पनि आफ्नो मनलाई जितेकाहरुको हातमा परोस्, हरेक शक्तिशाली र जिम्मेवार पदमा आफ्नो मनमाथि काबु भएका मान्छे मात्र जाउन, सम्पूर्ण राष्ट्रको जग अखण्ड मानवको हातवाट मात्र निर्मित होस् भन्ने चाहना राख्ने डा. योगीज्यू वर्षौंदेखि यही महालक्ष्यलाई पूरागर्न प्रयत्नशील हुनुहुन्छ ।

मानव सभ्यतालाई नयाँ दिशातर्फ डोऱ्याउसक्ने खालको वैज्ञानिक चिन्तन प्रस्तुत गर्ने डा. योगीज्यू विशेषगरी युवापुस्तामा अत्यन्त लोकप्रिय हुनुहुन्छ। कुशल वक्ता मात्र नभएर साहित्य सिर्जनामा पनि उहाँ उत्तिकै सिद्धस्त हुनुहुन्छ। पण्डित, पूरोहित, पाखण्ड कुसंस्कार आदिका विरुद्ध विचरोत्तेजक विचार प्रस्तुत गर्ने योगीज्यूको विगत १५ वर्षमा २ दर्जनभन्दा अधिक पुस्तकहरु प्रकाशित छन् । यसको अलावा उहाँ विश्वमा नै अत्याधुनिक मानिएको माइण्ड टेक्नोलोजी सुपरलर्निङ्ग र रेकी) लाई नेपालमा वैज्ञानिकरुपमा प्रस्तुत गर्ने प्रथम व्यक्ति हुनुहुन्छ । उहाँ भन्नुहुन्छ - नयाँ पुस्ताले मवाट धेरै कुराको आशा गरेको छ, म परम्परागत कुसंस्कार विरोध हैन सदुपयोग गर्न सिकाउछु, साथै नयाँ कुराको खोज एवं सिर्जना गरेर मानवजातीलाई उपचार टकयाउने छु।

विषय सूची

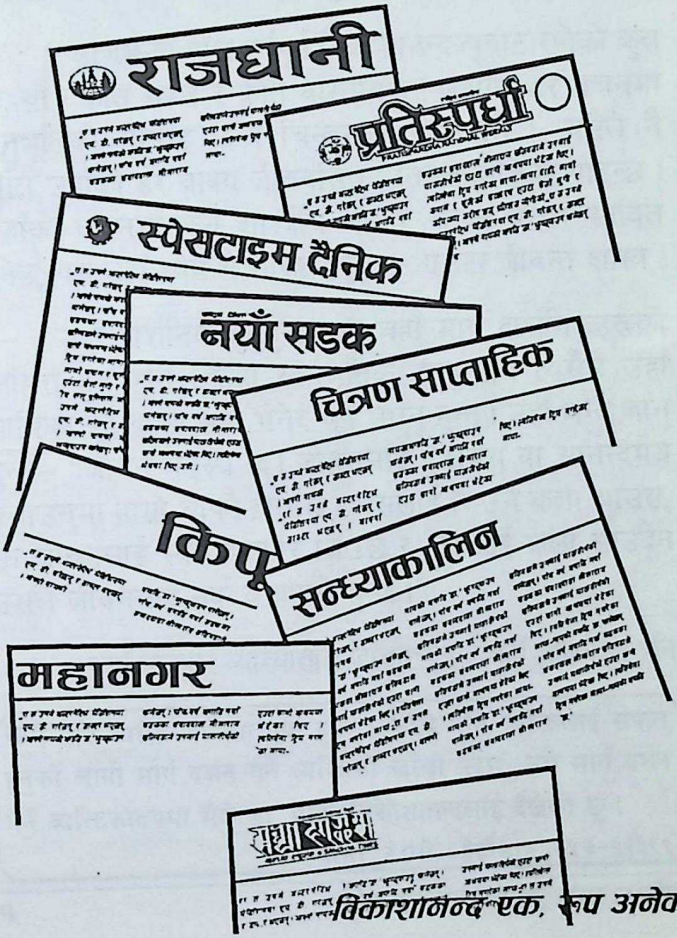
परिचय	१
पत्र-पत्रिकामा विकाशानन्द	१७
विकाशानन्द एक, रूप अनेक	९०
चित्रकारको रूपमा	९६
कविको रूपमा	१०२
केही प्रमाण केही सम्मान	१२८



विकाशानन्द एक, रूप अनेक

विकाशानन्द

पत्र-पत्रिकामा



विकाशानन्द एक, रूप अनेक

उहाँ स्वयं नै शास्त्र हुनुहुन्छ

"हामीसित एउटा जीवन छ- यही नै हाम्रो सारा दुःखको कारण हो । हामीसित एउटा जीवन छ, यही नै हाम्रो निम्ति सर्वाधिक आनन्दको कुरा पनि हो ।"

आजभन्दा पाँच वर्षपूर्व विकाशानन्दज्यूबाट सुनेको कुरा हो, यो । कति गहन र कति वास्तविक ! उहाँको हर वचनमा अनुभूतिको गहराइ छ र चिन्तनको इमान्दारी । त्यसैले नै होला उहाँको हर वाक्य जीवनसित नितान्त जोडेको पाइन्छ । उहाँको वचनमा कुनै शास्त्रीय आधार खोज्नु बेकार सावित हुनेछ, बरु उहाँ स्वयं नै शास्त्र हुनुहुन्छ- एउटा जीवन्त शास्त्र !

उहाँ दार्शनिक हुनुहुन्छ, तर वहाँ मात्र दार्शनिकहरूको निमित्त हुनु हुन्न । उहाँ सार्वजनिक हुनुहुन्छ । त्यसैले उहाँ माथिका दुई वाक्य मात्र भनेर चुप लाग्नु हुन्न । उहाँ भन्दै जानु हुन्छ– "जीवन तटस्थ छ । जीवनलाई दुःखमय वा आनन्दमय बनाउनुमा हाम्रो आफ्नै हात छ । जसलाई जिउने कला आउँछ, ऊ जीवनलाई स्वर्ग बनाएर जिउँछ र जसलाई कला आउँदैन उसले जीवनलाई नर्क बनाएको हुन्छ ।"

उहाँ बारबार व्याख्यातीत जीवनलाई– जहाँ अलिकति पनि

कुनै पनि व्यक्ति आफैंमा पूर्ण हुँदैन । कोही पनि व्यक्तिलाई सफल हुनुको लागी मार्ग दर्शन गर्ने व्यक्तिको खाँचो पर्दछ, त्यो मार्ग दर्शन गर्ने व्यक्तिकोरूपमा मैले डा. योगी विकाशानन्दलाई देखेको छु ।

ज्वाला रेग्मी, हेटौंडा- ०५७-२१३९९

व्याख्या गर्ने मौका मिल्छ– व्याख्या गर्नु हुन्छ। सर्वसाधारणको नाजुक अंग खोजी-खोजी चेतनाको दंश गर्नु हुन्छ । एउटा घटना बिर्सिनसक्नु छ, जब म उहाँसित नव परिचित थिएँ– उहाँले बुद्धिचाल खेल्ने अनुरोध गर्नु भयो । तब म बुद्धिचालमा जीरो थिएँ । मेरो नकारको बावजूद पनि उहाँको आग्रहको कारण मैले खेल्न स्वीकार गरें । खेलको सुरुमा मैले गोटी चालेको देखेर उहाँले सोध्नु भयो– त्यो चाल चल्नुको उद्देश्य के हो ?

मैले भनें– मलाई खेल थाहा छैन । त्यसैले चालेको हुँ।

उहाँले चेसबोर्ड पन्छ्याउँदै भन्नु भयो– "जसरी तपाईंलाई बुद्धिचाल आउँदैन र व्यर्थमा चाल चाल्नु हुन्छ, त्यस्तै हामी दुनियाँका सबै मानिसहरूलाई पनि जीवन-कला आउँदैन र यस्तै व्यर्थमा चाल चाल्दै जान्छौं, फलतः हामीहरू छिट्टै नै चारैतिरबाट आफूलाई जकडिएको पाउँछौं । त्यसैले आजको मानवले चाल चाल्नु भन्दा पहिला खेललाई जान्नु अनिवार्य छ। नत्र भने, एउटा चाल बिग्रेको खण्डमा पनि हार निश्चित हुन्छ।"

डा. योगी काशानन्द मेरो दृष्टिमा महान हुनुहुन्छ । जुन काम उहाँले गर्दै आउनु भएको छ, उच्च पाएको छु। मनोक्रान्तिलाई बोकेर उहाँले जुन काम गर्दै आउनु भएको छ, त्यो समस्त जनता र देशलाई अघि बढाउने कार्य हो। समस्त मानिसमा आनन्द, प्रेम, सद्भावना जगाउने तत्व हो ।

पूजन कंसाकार- २७०५६८

यसरी उहाँको निकट बसेर जीवनको व्याख्यान सुन्न पाउनु मेरो निम्ति अहोभाग्यको कुरा थियो।

उहाँसितको संगतिले लामो गति लिएपछि उहाँभित्र एकपछि अर्को गर्दै अनेकौं तह र पत्रहरू देखेर म अझ विस्मित भएँ। कति मानिसहरू त फगत एकैजना मात्र भएर बाँच्छ र एकैजना भएर मर्छ। तर उहाँले मात्र एक्काइस वर्षको युवावस्थामा नैं जीवनका अनेक आयामहरूमा व्यायाम गरिसक्नु मेरो निम्ति आश्चर्यको विषय थियो। बदमास केटा एकदन्तमानबाट चित्रकार विकाशमान, विकाशमानबाट साहित्यकार (नेवारी) 'ज: विकाश र 'ज: विकाशबाट दार्शनिक विकाशानन्द आफैंमा एउटा अनौठो यात्रा वृतान्त हो, शायद उहाँलाई जीवनको सत्य पहिल्याउनु नै थियो कि उहाँ कहीं पनि अल्झिनु भएन।

म उहाँदेखि अत्यन्त प्रभावित छु– यसैले होइन कि उहाँ राम्रो बोल्नु हुन्छ वा उहाँको दर्शन अनुकरणीय भएर, बरु म, यसैले प्रभावित छु कि उहाँ राम्ररी जिउनु हुन्छ– राम्ररी बस्नु हुन्छ, राम्ररी उठ्नु हुन्छ, राम्ररी खानु हुन्छ– जसरी एक चिन्ता-रहीत प्रफुल्ल मानव जीवनदेखि नितान्त तृप्त भएर जिउँछ। उहाँ कोरा दर्शनको पोको मात्र हुनुहुन्न, आदर्शको

तीन महिनादेखि रेडियो प्रवचन र नकारात्मकताको उपयोगिता भन्ने पुस्तकबाट अनि यस पाँच दिने गोष्ठीबाट उहाँ दार्शनिक, चिकित्सक तथा मनोचिकित्सक मात्र नभई गुरुकोरूपमा स्थापित हुनु भएको महसुस गरेको छु।

शंकर देव कान्द्, पुरातत्व विभाग, भक्तपुर- ६१०१४४

राम्रो नमूना पनि हुनु हुन्छ, त्यसैले नै उहाँको कुरा श्रवनीय छ, चिन्तनीय छ, ग्रहणीय छ।

योगाचार्य विकाशानन्दजीको प्रवचनमा मानवजातिको व्यथा छ र समाधान पनि । त्यो समाधान परंपरागत वा शास्त्रसम्मत नहुन सक्छ, किनभने उहाँ शास्त्रीय कम सामयिक ज्यादा हुनुहुन्छ। उहाँ समस्यालाई कुनै धर्म, धारणा, सिद्धान्त वा शास्त्रको चश्माबाट हेर्नु हुन्न। वस्तुलाई वस्तुतः जस्तो छ त्यस्तै हेर्ने र जस्तो देख्यो त्यस्तै भन्ने उहाँको विशेषता हो।

आजको अन्धकारव्याप्त धर्तीमा म योगाचार्य डा. योगी विकाशानन्द भित्र प्रभातको दर्शन गर्दछु, अनन्त रेगिस्तानको उतप्त धर्तीमा नखलिस्तानको शीतल छाया पाउँछु।

यहाँ योगाचार्यज्यू परम मुक्त पुरुषहरूमा हुनुहुन्छ– यो मैले भन्ने कुरा होइन। उहाँको प्रवचन पढ्नु भइसकेपछि तपाईं आफैंले निर्णय गर्ने कुरा हो। उहाँको सारा प्रयत्न, सारा उद्देश्य मानवलाई द्वैतको द्वन्द्ववाट मुक्त गराई त्यो तेश्रो अवस्थामा अवस्थित गराउनु हो, जहाँबाट मानव सही अर्थमा पूर्णमानव बन्दछ।

– आर

मेरो जानकारीमा परम गुरु डा. योगी विकाशानन्दज्यू

वास्तवमा उहाँ आध्यात्मिक गुरुभन्दा जीवनगुरु हुनुहुन्छ। आफ्नो दर्शनमा सम्पूर्णता समेट्ने उहाँको क्षमताको कदर गर्नै पर्दछ। उहाँ स्वयंसंबुद्ध गुरु भएकाले जीवनका सम्पूर्ण समस्याका हल उहाँबाट पाउन सकिन्छ। आध्यात्मिकता र भौतिकताको जोड अनि जीवनसमस्या र रहस्यका वैज्ञानिक समाधानले गर्दा जो कोहीको निम्ति उहाँ सही गन्तव्य हुन सक्नु हुन्छ। भावना, मन र भौतिक शरीरलाई एक ठाँउमा ल्याउन र एउटा व्यक्तिलाई जीवन दिन चालिएको मनो क्रन्ति अभियान समय सापेक्ष छ।

Mind Technology (मस्तिष्क विकास प्रविधि) को अवधारणा र प्रक्रियाले नयाँ सभ्यताको सुरुवात गरेको मान्न सकिन्छ।

उहाँ दार्शनिक, डाक्टर, परमगुरुकोरूपमा हामी माझ देखिनुभएको छ। कलाकारिता, साहित्य, योग र समाजसेवामा पनि संलग्न उहाँले राजनीति, वाणिज्य, संचार, पत्रकारिता-शिक्षा, विज्ञान, समाजशास्त्र, खेलकुदमा पनि नयाँ बाटो देखाउनु भएको छ। अनि सकारात्मक साहित्य र सँस्कृतिसंगै संपूर्ण

डा. योगी वकाशानन्द ज्यादै प्रतिभाशाली व्यक्ति हुनुहुन्छ। उहाँमा निकै खुबी छ। उहाँ रमाइलो व्यक्ति हुनुहुन्छ। मलाई वहाँ ज्यादै मनपर्‍यो।

सकुन दुवाल- ६१४२६१

जीवन-क्रान्तिको निम्ति वकालत गर्दै आउनुभएको छ। इतिहासमा भएका गल्तीबाट बुझेर त्यस्ता कमजोरी नदोहोरिउन् र आजको वैज्ञानिकता र मानवको नै सम्पूर्ण पक्षलाई समेट्ने गरी उहाँका अभियान सक्रिय छन् जस्मा उहाँले सम्पूर्ण सफलता पाउनुभएको छ। उहाँजस्तो महापुरुषलाई राष्ट्रले अनि विश्वले जातीय र वैचारिक दायराभन्दा माथि उठेर सम्मान गर्नु पर्दछ।

शिव "जीवनवादी"

—— ❀ ——

को हुन् डा. योगी ?

डाक्टर र योगीको जोड
ज्योतीष र वैद्यको गुणनफल
भौतिक र अध्यात्मवादको संमिश्रण
हुन् विकाशानन्द

ज्ञानको खानी, स्नेहको श्रोत
मन र मस्तिष्कको जोड
बुद्धी र विवेकको निचोड
हुन् विकाशानन्द

बिछोड र मिलनको परिणाम
आँसु र हाँसो मुहान
गुलियो र अमीलोको मिश्रण
हुन् विकाशानन्द

आगो र पानीको भेट
मरुभूमी र समुन्द्रको सम्बन्ध
ज्ञान र ध्यानको निस्कर्ष
हुन् विकाशानन्द

- राजानन्द, डलु

मलाई लाग्छ डा. योगी विकाशानन्दज्यू मेरो परम गुरु हुनुहुन्छ। मैले उहाँको ज्ञान पाएर नयाँ बाटोतिर लाग्ने छु भन्ने मलाई पूर्ण विश्वास छ।

संजय चौधरी, राजविराज- ०३१-२०६५४

अभिनन्दन-पत्र

हे परमपूज्यपाद गुरु !

आध्यात्मिक शक्तिको अनुसन्धान एवं व्यवहारिकरूपमा विभिन्न प्रकारका प्रयोगहरू सम्पन्न गर्दै आध्यात्मिक युग पुनर्निर्माण गर्न सिद्धि साधना केन्द्र तथा रेकी केन्द्र स्थापना गरी विभिन्न किसिमका साधनात्मक कार्यक्रमहरू तपाईं स्वयंले संचालन गर्दै आइराख्नु भएको छ। ती केन्द्रवाट साधनाको माध्यमद्वारा विभिन्न दिव्यतम गुढ रहस्यहरू उजागर गर्दै समाज समक्ष वास्तविक यथार्थ र सत्य-तथ्य कुराहरू राख्नु हुँदै आउनु भएको कुरा सर्वविदितै छ। ती केन्द्रका मूल आधार भन्नु नै परम आदरनीय पूज्यपाद गुरु हुनुहुन्छ। सम्पूर्ण समाज समक्ष सही र वास्तविक तथ्य राख्दै मनोक्रान्ति युग निर्माण गर्नमा परमपूज्य गुरुवाट अग्रणी भूमिका खेल्दै आइराख्नु भएको कुरा यस जन्मोत्सव समारोह वीच अनुभव गर्न पाउँदा हामी सवैलाई हर्ष र गौरवको अनुभूति भएको छ।

मैले आजसम्मको जीवनमा यस धर्तीमा अरूको लागी केही गर्ने व्यक्तित्वमा विकाशानन्दलाई अग्र पंक्तिमा राखेको छु। उहाँ साँच्चै महान हुनुहुन्छ। यस समयमा जोकसैलाई पनि उहाँ आफ्नो वशमा पार्न सक्नु हुन्छ। भविष्यमा उहाँ विश्वकै उग्रपंक्तिमा स्थापित हुनेछ जस्तो मलाई लाग्छ।

प्रकाश केसी- ५४०६७२

त्यस केन्द्रका पूज्यपाद गुरु डा. योग विकाशानन्दज्यूको यो दिव्यतम पहल पक्कै पनि गुरुभक्त, शिष्य एवं अन्य महानुभावहरूका लागि विशेष महत्त्वको हुन गएको छ । हाम्रो सामु हामीजस्तो भक्तजनहरूको लागि आजको यो जन्मोत्सव एक चाडको पावन अवसरकोरूपमा, एक अद्वितीय साधना-दिवसकोरूपमा महसुस गरिरहेका छौं । यस दिव्य महोत्सवमा परम आदरणीय, परम वन्दनीय एवं परम पूजनीय गुरुदेवको उपस्थितिले पक्कै पनि हामी सम्पूर्ण साधक, शिष्य एवं भक्तहरूको लागि परमानन्दको दिन भएको छ । नयाँ सहस्राब्दिको दिन पारेर मनाइँदै गरेको पूज्यपाद गुरुदेवको जन्मोत्सव एक ऐतिहासिक नै भएको छ ।

हे मनोक्रान्ति-दर्शनका क्रान्तिद्रष्टा !

रेकी र मनोक्रान्तिका परम पूज्य गुरु डा. योगी विकाशानन्दको असीम अनुकम्पा पाएर दिव्य साधनामा भाग लिन पाइराखेको कुरा हामी गुरुदेव समक्ष सहर्ष जानकारी गराउँदछौं । यस दिवसले गुरुको अनुकम्पा एवं आशिर्वाद प्राप्त गर्नेहरूका लागि एक स्वर्णीम अवसर हुन गएको छ । संभवतः यस खुल्ला ठाँउमा पहिलो पटक सम्पन्न हुन गइराखेको यस

उहाँ प्रतिभाशाली व्यक्तित्वका धनी श्रद्धेय विकाशानन्दप्रति मेरो सकारात्मक धारणा छ । उहाँ जस्तो व्यक्तित्वको कदर गर्दै संसारलाई बदल्ने नारामा आफू प्रतिबद्ध भएको जानकारी गर्दछु ।

रामचन्द कर्माचार्य, काभ्रे, नाला- ०११-६१०२५

पावन उत्सवमा भाग लिई श्री गुरुदेवको शुभ आशिर्वाद प्राप्त गर्न सम्पूर्ण व्यक्तिहरू लालायित भएका छौं ।

आफ्ना शिष्यहरूका साथ जुनसुकै क्षणमा पनि समुपस्थित रहनु हुने सद्गुरु प्रत्येक व्यक्तिको मनमा उब्जिने कुनै पनि प्रश्न वा जिज्ञासाको उत्तर कुनै पनि माध्यमद्वारा उक्त व्यक्तिको कल्पनाभन्दा धेरै पर तर उच्चताका साथ प्रमाणिकरूपमा दिनु हुने डा. योगी विकाशानन्द सवैसित परिचित व्यक्तित्वका धनी हुनुहुन्छ भन्न पाउँदा हामीलाई हर्ष लागेको छ । तपाईंको दृष्टिमा हामी मध्ये कोही टाढा छैनौं, त्यसैले त तपाईं योगी हुनुहुन्छ । ब्रम्हाण्डसित परिचित हुनुहुन्छ । यस्ता अद्वितीय युग-पुरुषको चरण कमलमा हामी सवैको केवल यही भाव पुष्प समर्पित छ । कोरा सिद्धान्त र लिखित ज्ञानमा मात्र सीमित नरही प्रयोगात्मक, प्रामाणिक र विश्वसनीय विज्ञानको आधारमा प्रस्तुत हुनु हुने युगपुरुष, तपाईंमा हार्दिक वन्दना छ । वालक, वृद्ध, पुरुष, महिलादेखि लिएर उच्चस्तरका साधकसम्मलाई वैज्ञानिकताको आधारमा तर्क दिई प्रस्तुत हुनु हुने तपाईं गुरु डा. योगी विकाशानन्दलाई अभिनन्दन गर्न पाउँदा हामीलाई आनन्दको अनुभूति भएको छ ।

डा.योगी विकाशानन्द समाज, देश र विश्वप्रति नै राम्रो सोच्ने मानिस हुनुहुन्छ । उहाँ नकारात्मक कुरालाई पनि सकारात्मकरूपबाट लिएर मान्छेको असल गुण दर्साउने बाटो देखाउँदै हुनुहुन्छ ।

आरोह थापा- ३३०७२५

हे रेकीका प्रवर्तक !

रेकी क्लिनिकको माध्यमबाट नेपालमा रेकी भित्र्याई हेर्दा-सुन्दा र प्रसंग चल्दा वडो आश्चर्य लाग्ने, विश्वास गरिहाल्न पनि अप्ठ्यारो लाग्ने तर यसलाई वैज्ञानिकताको आधारमा प्रमाणित गरी जनमानसलाई दुःख कष्टवाट मुक्त दिलाउन सक्षम हुनु भएको छ, तपाईं ! जसको माध्यमद्वारा मानिसमा भएका थुप्रै आचरणहरू, वानी-व्यहोराहरू लगायतका कुकर्महरू, कुविचारहरू र कुसंगत आदिलाई हटाउन मद्दत मिलेको छ । मनोक्रान्तिको क्षेत्रमा थोरै समयावधिमा धेरै मानिसहरूको आस्था, विश्वास र श्रद्धाको केन्द्र वनाउन सफल व्यक्तित्वका धनी तपाईंले विभिन्न दिव्यतम साधनाहरू संचालन गर्दै व्यक्तिका विभिन्न किसिमका समस्या, रोगव्याधि आदिलाई समाधान गर्दै मनोक्रान्ति युग निर्माण गर्न गतिशील हुँदै वढी रहनु भएको छ, भन्न पाउँदा हामीलाई साऱ्है हर्ष लागेको छ जहाँ सद्गुरुको स्पष्ट मार्गनिर्देशन छ, सूक्ष्म सानिध्यता छ र आउँदा समयको लागि स्वर्णीम भविष्य छ, त्यहाँ नै शिष्य, साधक-साधिकाहरूको जमघट हुने अवस्यंभावी छ । यो हामीले आज देखिरहेका छौं र हाम्रो प्रवृत्ति पनि त्यतैतिर

मेरो विचारमा डा. योगी विकाशानन्द एक सपुत, दार्शनिक, समाज-सुधारक र अहिलेका सबैका गुरुका पनि गुरु हुनुहुन्छ । उहाँबाट हामी धेरै देख्न, बुझ्न र सिक्न सक्नेछौं– जसले सारा जीवनमा एउटा मनोवैज्ञानिक क्रान्ति ल्याइदिने छ ।

दावाङ्ग 'सलका', पूल्चोक कलेज, होस्टेल- ५२३५७२

विकास भएको छ ।

स्वर्णीम भविष्य वोकेको यस क्षेत्रको अघि वढ्ने सौभाग्य प्राप्त होस्, यही हाम्रो शुभकामना छ । इतिहासका पानाहरू गर्व गर्नका लागि होस् । सम्पूर्ण समाजले आउँदा दिनहरूमा सवैले महसुस गरी मनोक्रान्तिको विगुल गाउँ-गाउँसम्म गुन्जायमान गर्न सकोस् भनि आशिका राख्दै आजैदेखि नवयुगको तयारीको लागि एउटा दरिलो खम्वा सावित हुन सकोस् साथै सद्गुरुको महानतम योजना साकार पार्न सफलता मिलोस्, यही हाम्रो कामना छ ।

अन्त्यमा परमात्मा परमेश्वरसंग प्रार्थना गर्दै आजको पुनीत अवसरमा तपाईंको सुख, समृद्धि, सुस्वास्थ्य र दीर्घायूको कामना गर्दै यो हार्दिक अभिनन्दन भेंट तपाईं पूज्य गुरुदेव डा. योगी विकाशानन्दको चरण कमलमा अर्पण गर्दछौं ।

जयगुरु देव !

शुभ जन्मोत्सव समारोह समिति २०५८ आषाढ, २

अध्यक्ष

माइला वज्राचार्य

गुरुले मनोक्रान्ति भन्ने नयाँ दर्शन अगाडि सार्नु भएको छ, यस नयाँ दर्शनबाट संसारभरि नै मानिसमा आमूल परिवर्तन आउँछ भन्ने मेरो विश्वास छ ।

नितेश नेपाली- ४१५५७०

पूजा च पूजनेय्यान एतं मङ्गलमुत्तमं

रेकी उपचार केन्द्र, नगदेश

मध्यपुर-थिमि नगरपालिका-६

महाखेल, नगदेश

अभिनन्दन-पत्र

श्रद्धेय रेकी गुरु डा. विकाशानन्दज्यू
संस्थापक, आनन्द योग केन्द्र काठमाण्डौ

तपाईले स्वस्थ जीवन र सुखी जगतको खोजीमा आफूलाई समर्पित गरी देश-देशावरमा घुमिफिरी विविध क्षेत्रवाट ज्ञानार्जन गरी जीवनको सफलतामा सन्हानीय देन दिनु भएको छ। तपाईमा वहु-प्रतिभा विद्यमान छ र वौद्धिक तर्कशीलता प्रचुरतामा पाइन्छ । तपाई एक सिद्धहस्त लेखक, रचनाकार समेत हुनुहुन्छ ।

तपाई, सन् १९८२ तिर, श्रद्धेय वर्मी भिक्षु नन्द वंश महाथेरोज्यूको कर कमलवाट वुद्ध शासन चीर स्थायी हुने शुभ कार्यमा समर्पित भै थेरवादी भिक्षु (श्रामणेर) वन्नु भएको थियो ।

तपाई, गुरुले नै नेपालमा सर्वप्रथम Reiki Healing Programme लाई सुपरिचित गराउनु भयो। तपाईको प्रशंसनीय योगदानको उच्च मूल्याङ्कन गरी गत सन् १९९७ जनवरीमा Indian Board of Alternative Medicines, Calcutta वाट सम्मानार्थ रेकी, योग र प्राकृतिक चिकित्साको लागि Doctor of Medicine (Alternative Medicines) उपाधिवाट सम्मानित हुनु भयो ।

हे आदरणीय रेकी गुरु !

आजको पावन दिनमा तपाईंजस्ता आदरणीय, गौरवका प्रतीक रेकी गुरुलाई अभिनन्दन गर्न पाउनु अहोभाग्य ठानी भगवान वुद्धका अमृत वचन- "पूजा गर्न योग्य व्यक्तिलाई पूजा गर्न उत्तम मङ्गल हो" लाई मनन गरी श्रद्धेय गुरुप्रति यो अभिन्दनपत्र सगौरव प्रदान गर्दछौं ।

भवतु सब्ब मङ्गलम्

डा. योगी विकाशानन्दका जीवन-यात्राका केही झलकहरू

- आफ्नो वीसौं वसन्तको प्रभातकालमा डा. योगी विकाशानन्द जनकपुरस्थित नराहा भन्ने गाउँमा ध्यान-साधना गर्दै हुनुहुन्थ्यो ।
- कुनै ब्रह्ममुहूर्तमा उहाँलाई आफ्नो ससीम अहम् असीम ब्रह्ममा विलय भएको झलक मिल्यो ।
- उक्त महान् घटनापछि उहाँभित्रका अनेकौं शक्ति-सामर्थ्यहरू एकपछि अर्को प्रकट हुन थाले, जस्तैः precognition अर्थात् केही क्षणपछि हुने घटनाको पूर्वाभास, पूर्ण वैराग्यभाव, अदम्य साहस आदि ।
- उहाँभित्रको यस्तो अद्भुत क्षमताको अनुभूतिले गृहत्याग गरी अझै गहन ज्ञानको खोजमा भारतपस्ने वाटो खोलियो ।
- भारत गएर वनारसको संपूर्णानन्द संस्कृत विश्व विद्यालयमा संस्कृत एवं दर्शनशास्त्रको अध्ययन गर्नुका साथै वर्मिज टेम्पलमा स्व. महास्थविर नन्दवंशज्यूवाट वौद्ध श्रामणेरको रूपमा दीक्षित हुनु भयो ।
- भारतको करीव ६ वर्षको साधनात्मक एवं अनुसन्धानात्मक प्रवासवाट नेपाल फर्की काठमाडौंमा १९८६ तिर आनन्द योग केन्द्र खोल्नु भयो ।
- यस अघ उहाँले चित्रकारको हैसियतले सन् १९७९ मा तत्कालीन

उहाँसंग बसेर पढ्न पाउँदा आफूलाई भाग्यमानी ठानेको छु ।

रविन श्रेष्ठ, बिजेश्वरी- २८५५७९

सोभिएत रसियाको भ्रमण गर्नु भएको थियो ।

- सन् १९८५ तिर साइको साइवरनेटिक्सको सेमिनार संचालन गर्नु भयो ।
- सन् १९९६ मा नेपालमा रेकी भित्र्याउनु भयो ।
- सन् १९९१ ताका नेपाल टेलिभिजन मार्फत ६ महिनासम्म साप्ताहिक योग-साधना संचालन गर्नु भयो ।
- सन् १९९१ तिर उहाँ श्रीजी महाराजको आश्रम, राजस्थानस्थित सलेमाबादमा हुनुहुन्थ्यो, जहाँ उहाँमा पहिलो पटक वाँसुरीको मधुर धुनको रूपमा "अनहद् नाद"को प्रस्फुटन भयो ।
- सन् १९९२ मा, दारा नगर, वनारसमा पूज्य स्वामी श्री सर्वदानन्दज्यूको सानिध्यमा आत्मवोध को झलक पाउनु भयो ।
- सन् १९९४-१९९९ सम्म मातातीर्थस्थित आनन्द योग केन्द्रमा स्वदेशी तथा विदेशीहरूलाई योग शिक्षक-प्रशिक्षण कोर्स (Teachers' Training Course) संचालन गर्नु भयो ।
- सन् १९९५ जूनमा, भारतको वैंगलोरस्थित NIMHAMS मा Kundalini Research International, Indian Chapter द्वारा आयोजित कुण्डलिनी शक्तिको चौधदिने परीक्षणमा उहाँको (ध्यानको अवस्थामा) मस्तिष्कका चारै band हरू (beta, alfa,

यस वर्तमान संसारमा डा. योगी विकाशानन्दलाई एक महान शिक्षककोरूपमा देखें । समाजलाई नयाँ गोरेटोमा डोऱ्याउने असल गुरुकोरूपमा देखें ।

विक्रम मुनकर्मी- ६१२६४८

theta & delta) एकैसाथ सक्रिय रहेको कुरा EEG मेशिनबाट तथ्यांकित गरियो । यस वैज्ञानिक परीक्षणबाट उहाँले आत्मबोध वा Transformation को झलक पाउनु भएको कुरा वैज्ञानिकरूपमै प्रमाणित भयो ।

- त्यसपछि सन् १९९५ सेप्टेम्बरमा ब्राजिलमा भएको *विश्व योग सम्मलेन*मा भाग लिनुभयो । तीन महिनाको ब्राजिल भ्रमणमा National Network Television लगायत अन्य टेलिभिजनबाट उहाँको अन्तर्वार्ताको पटक-पटक प्रसारणका साथै राष्ट्रिय दैनिक, साप्ताहिक एवं मासिक पत्रपत्रिकामा पनि उहाँसितको अन्तर्वार्ता छापियो । यसको अतिरिक्त कलेज, युनिभर्सिटी, क्लब तथा विभिन्न योग केन्द्रहरूमा योग तथा ध्यान-प्रशिक्षण एवं सम्भापण गर्नुभयो। यस क्रममा ब्राजिलमा *"सिद्धि-साधना ग्रुप"*को स्थापना पनि गर्नुभएको थियो ।
- अहिलेसम्मका उहाँका २६ वटा पुस्तक प्रकाशित भैसकेका छन् ।
- हाल उहाँ रेकी हीलर्स एशोसियसन नेपालका संरक्षक पनि हुनुहुन्छ ।
- हालसम्म उहाँले ४ हजार जति नेपालीहरूलाई रेकी दीक्षा दिइसक्नु भएको छ भने दुइ हजार जतिलाई साइकोसाइवरनेटिक्स सिकाइसक्नु भएको छ ।
- सन् १९९७ मे महिनामा संयुक्त राज्य अमेरिकाका केही विश्वविद्यालय लगायत संघ-संस्थाहरूमा हठयोग, कुण्डलिनी

मेरो दृष्टिकोणमा डा. योगी विकाशानन्द यस युगका महान गुरु हुनुहुन्छ ।

रवीन्द्रलाल श्रेष्ठ, लगन दलाछि- २६४८३१

योग, रेकी र साइको साइबरनेटिक्टको कक्षा संचालन गर्नु को साथै ठाउँ-ठाउँमा प्रवचन गर्नु भयो ।

- सन् १९९८ मा Indian Board of Altemative Medicines वाट M. D. (A. M.) अर्थात् *डाक्टर अफ मेडिसिन्स इन अल्टरनेटिभ मेडिसिन्स* को उपाधि हासिल गर्नु भयो ।
- सन् १९९८ तिर सुपरलर्निङ्ग नेपालमा भित्र्याउनु भयो ।
- सन् १९९९ देखि २००१ सम्म *रेडियो सगरमाथा, K. A. T. H. इमेज च्यानल, मेट्रो एफ. एम. र स्वनिगः सच्छि* मार्फत धारावाहिक प्रवचन कार्यक्रमहरू संचालन गरि सक्नु भएको छ ।
- हाल *क्लासिक एफ. एम.* १०० मे. ह. मा हरेक शुक्रवार वेलुकी ९:३० देखि ११:०० सम्म *जीवन-दर्शन* तथा *माछापुच्छे एफ. एम. ९१ मे. ह.* पोखरावाट हरेक सोमवार वेलुकी ६ वजे प्रवचन दिदै हुनुहुन्छ ।
- उहाँले दसौं वर्षदेखि हरेक शनिवार प्रत्यक्ष प्रवचन दिदै आइर हनु भएको छ । हाल *घरहरा पार्टी प्लेस,* घरहरा, काठमाडौंमा विहान ८-११ सम्म निःशुल्क प्रवचन संचालित छ ।
- ने. सं. ११०० तिर नेपाल लिपि गुथिको स्थापना गर्नुका साथै *पौभाः (त्रैमासिक) संग* । साप्ताहिकर *बुलुमि* (वार्षिक)का संस्थापक संपादक पनि रहनु भयो ।

डा.योगी विकाशानन्दसंग दर्शन, योजना, साधना र कार्यतालिकाको एउटा पूर्ण स्वरूप छ । यसैले मलाई लाग्छ, हामी सबै उहाँको बाटोमा हिँड्यौं भने हाम्रो जीवन सार्थक हुनेछ ।

शंकर लामिछाने, भक्तपुर- ६१४६३६

अन्तर्वार्ता

पाँच वर्षको दरमियानमा विकाशानन्द धेरै परिवर्तन भएछन्। पहिलो कुरा त उनले अल्टरनेटिभ मेडिशिनमा एम. डी. गरेछन् र डाक्टर भएछन्। आफ्नो नामको अगाडि 'डा.' झुण्ड्याउन थालेछन्। पाँच वर्ष अगाडि नयाँ सडकका संवाददाता लीलाराज खतिवडाले उनलाई मातातीर्थको एउटा सानो आश्रममा भेटेका थिए। त्यतिवेला ट्रिम नगरेका लामा-लामा दाह्री, लामो कपाल र सुतीको साधारण एउटा सेतो लुंगी र कमिजमा करीव शत् प्रतिशत जोगीको भेषमा थिए उनी।

अन्तर्वार्ताकै क्रममा उनी धेरै पटक ठहाका लगाएर हाँस्ने गर्थे। उनको हँसाइ त कति डरलाग्दो हुँदो रहेछ भने, एक ताका एउटा एफ. एम. रेडियोमा कार्यक्रम चलाउँदा जोडसँग हाँसेको कारण स्टेशन म्यानेजरले उनलाई भने, 'तपाईं अलिक बिस्तारै हाँस्नुहोस्, नत्र हाम्रो एफ. एम. को फ्रिक्वेन्सी बिग्रिन्छ।' अन्तर्वार्ताको विवरण:

★ आध्यात्मिक क्षेत्रमा तपाईं कहिलेदेखि प्रवेश गर्नुभयो ?

मैले वीस वर्षको उमेर हुँदा साधनाको सुरुवात गरें। त्यति वेला नेपालमा योग र ध्यान सिक्ने ठाउँ देखिएनँ, त्यसैले घर को स्वीकृति नहुँदा पनि म भागेर वनारस गएँ।

डा. योगी विकाशानन्दको विचार, प्रवचन र बोलाइले मेरो मन नै तान्यो। जीवनलाई हेर्ने तरिकामा नै परिवर्तन ल्यायो।

राजिक शाक्य- २७६६१६

★ तपाईंको जीवनको पहिलो आध्यात्मिक अनुभव के थियो ?

मैले योग गरेको थिएँ, त्यसले मलाई भौतिकवादी दुनियाँ वाहेक अर्को पनि एउटा संसार रहेछ भन्ने कुराको बोध गराएको थियो ।

★ आजकल के-के गर्नुहुन्छ ?

योग, रेकी, साइको साइवर्नेटिक्स र सुपरलर्निङ्ग भन्ने प्रोग्राम पनि हामीले नेपालमा ल्याएका छौं । कसरी हाम्रा दुवै मस्तिष्कका भागलाई प्रयोग गर्ने भन्ने कुरा यसमा सिकाइन्छ । वैज्ञानिक अनुसन्धानअनुसार सामान्य मानिसले केवल तीन प्रतिशत आफ्नो मस्तिष्कलाई प्रयोग गर्ने वताइन्छ । दुवै मस्तिष्कको प्रयोग भएको खण्डमा हामी हरेक कुरालाई सिक्न आफ्नो क्षमता एक्सिलरेट गर्न सक्छौं ।

★ आफ्नो पुरै ब्रेन प्रयोग गर्न सक्ने त्यस्ता कोही मान्छे होलान् दुनियाँमा ?

पुरै ब्रेनको प्रयोग गर्ने भन्ने हाम्रो लक्ष्य हो । यसमा एउटा कुरा के आउँछ भने लेफ्ट ब्रेन भनेको लजिकल माइन्ड र राइट ब्रेन भनेको इलजिकल माइण्ड हो । इलजिकलमाइण्डमा इन्ट्युशन हुन्छ, फीलिङ्ग हुन्छ । यी दुवै जोडेर लाने काम भनेको पुरै ब्रेन युज गर्ने उपाय हो ।

★ तपाईंलाई थाहा छ, म्याक्सिमम् ब्रेन युज गर्ने कोही छ ?

इन्लाइटनमेन्ट भनेकै म्याक्सिमम् ब्रेन युज गर्नु हो । सवै इन्लाइटन्ड मास्टर्सहरूले आफ्ना सम्पूर्ण ब्रेन युज गरेका हुन्छन् ।

डा. योगी विकाशानन्दको अद्वितीय प्रतिभा एवं गुरुत्वले मलाई ज्यादै प्रभावित गरेको छ ।

माधव अधिकारी, दाङ, सोनपुर-५

भनिन्छ अल्वर्ट आइन्स्टाइनले १२ देखि १३ प्रतिशत ब्रेन प्रयोग गरेका थिए । उनको मस्तिष्कको त अझै पनि परीक्षण भैरहेको छ ।

★ बुद्धको बारेमा नि ?

त्यो भन्नै सकिन्न, त्यतिवेला ब्रेन रिसर्च गर्ने मेशिन थिएन ।

★ रजनीशले नि ? उनको बेलामा त मेशिन थियो ।

उनको रिसर्च गर्दा के पाइयो भने 'इन्लाइटनमेन्ट' पूर्व र पछि उनको स्काल्पमा धेरै परिवर्तनहरू आएका थिए । मोडर्न कन्सेप्टअनुसार जव-जव ब्रेनको अत्यधिक भाग प्रयोग हुन थाल्छ, मान्छेको ब्रेनको मात्रै होइन स्काल्पकै आकारमा पनि परिवर्तन हुने गर्छ ।

★ रजनीशको कुरा गर्दा तपाईंले एकताका *रजनीश कति ठीक, कति गलत ?* भनेर एउटा किताबै निकाल्नु भएको थियो । एकै वाक्यमा भन्नुपर्दा उनी गलत वा सही के थिए ?

त्यो वेलाको विकाशानन्द र अहिलेको विकाशानन्दमा धेरै फरक छ । त्यो वेला म धेरै विद्रोही थिएँ । रजनीशका दुवै गुण-अपगुणका कुराहरूलाई केलाउन खोजेको थिएँ । अहिले मेरो पुरै कन्साइन्समा परिवर्तन आएको छ

★ कस्तो खालको परिवर्तन ?

पहिले म धेरै क्रिटिकल माइन्डेड थिएँ । अहिले धेरै पोजेटिभ माइण्डेड छु । अहिले म नेगेटिभ कुराहरूलाई पनि कसरी पोजेटिभली प्रयोग गर्ने भन्ने कुरामा वढी केन्द्रित छु । मेरो लागि

आदरणिय गुरुज्यूलाई यस्ता महान पुरुषकोरूपमा लिएकी छु, जसले अध्यात्म मात्र नभै हाम्रा दैनिक जीवनमा आइपर्ने समस्यालाई कसरी समाधान गर्ने भन्ने सहज बाटो देखाइदिनु भएको अनुभव गरेकी छु ।

मीत श्रेष्ठ, काठमाडौं- २४८९६२

खराब भन्ने कुरा त संसारमा अब केही पनि छैन । नेगेटिभ कुरालाई पनि युटिलाइज गर्न सकिन्छ, नकारात्मकताको उपयोगिता मेरो दर्शन बनेको छ ।

★ नेगेटिभ कुरालाई कसरी युटिलाइज गर्न सकिन्छ ? जस्तो कि एंगर, सेक्स, टेम्प्टेशन आदिलाई कसरी युटिलाइज गर्ने ?

वण्डरफुल क्वेश्चन । एउटा कुरा के बुझ्नुपर्छ भने एब्सुलिटिज्म डज नट एकजिस्ट । अब हेर्नुस्, विषको ठूलो मात्रालाई घटाउँदै-घटाउँदै सूक्ष्म परिमाणमा ल्याउने हो भने त्यो अमृत पनि बन्न सक्छ । त्यस्तै दिसालाई पनि ग्यास बनाई खाना पकाउनमा प्रयोग गर्न मिल्छ । त्यसैले सेक्सलाई पनि म यसरी नै लिन्छु ।

★ सेक्सलाई कसरी ट्रान्सफर्म गर्ने पोजेटिभली ?

"अति सर्वत्र वर्जयेत" भन्ने एउटा संस्कृतको उखान छ । त्यही कुरालाई बुद्धले आफ्नो भाषामा *मध्यम मार्गको* नाम दिनुभयो । सेक्सको कुरा गर्दा एक्सट्रिममा गयो भने पनि समस्या हुन्छ, बिल्कुलै गरेन भने पनि समस्या नै उत्पन्न हुन्छ । तर यी कुराहरू इन्लाइटेन्ड मास्टर्सको लागि लागू हुँदैनन् (ठूलो हाँसो) । सामान्य मान्छेले कहिल्यै सेक्स गर्दै गरेन भने त्यो साइकोलोजिकल प्रोब्लम् हुन्छ, बढी गऱ्यो भने पनि त्यो अर्को साइकोलोजिकल प्रोब्लम हुन्छ ।

मेरो दृष्टिकोणमा डा. योगी विकाशानन्द एक महान व्यक्ति हुन् र जस्को प्रवचनको भरमा पनि मानिसले आफूलाई *केही हुँ र मैले पनि केही गर्न सक्छु* भन्ने भावना जगाउन सक्नुहुन्छ । र यदी कसैले बाटो भुलेको भए बाटो देखाउने एक पथ प्रदर्शक हुनुहुन्छ ।

सुन्दर प्रसाद अधिकारी- ४३२५१६

★ त्यसो भए कति गर्ने त सेक्स ?

अमेरिकी वैज्ञानिकहरूले सामान्यावस्थामा हप्तामा दुइ-तीन पल्ट गरिने संभोगलाई हेल्थी एण्ड हीलिङ्ग सेक्स भनी दावा गरेका छन् । यदि सेक्स नगरिएमा साधनाद्वारा उक्त संभोग ऊर्जालाई कुण्डलिनी ऊर्जामा रूपान्तरण गरी ऊर्ध्वगामी वनाउन सक्नु पर्दछ, अथवा अन्य सृजनात्मक काममा लगाउनु पर्दछ । किनभने जुन वायो केमिकलले सेक्सप्रति आकर्षण जगाउँछ त्यही वायो केमिकलले जाँगर र जोश पनि ल्याउँछ । त्यसकारण सिर्जनशील वैज्ञानिक, कलाकार, एवं अन्य व्यक्तित्वहरू बढी नै सेक्सी पाइएको छ । तपाईं विश्वविख्यात चित्रकार पाब्लो पिकासोलाई लिनुस् वा विश्वका शीर्षस्थ वैज्ञानिक अल्वर्ट आइन्स्टाइनलाई नै लिनुस् वा राजनेता विल क्लिन्टनकै कुरा गर्नुस्, वा विश्व प्रसिद्ध साहित्यकार लियो टाल्सटायकै कुरा लिनुस्, यी जम्मै मेरो कुराको ज्वलन्त साक्षी हुन् ।

★ म तपाईंको कुरा गर्न चाहन्छु ?

आई एम जस्ट म्यारिड ।

★ ए हो र, कहिले ?

चार महिना भयो ।

★ कोसँग ?

कमलेश्वरीसँग ।

जन्मेपछी हामीमा सही किसिमले जिउने कला हुनु अति आवस्यक पनि छ जो विकाशानन्दज्यूबाट मैले पाएँ। अर्कोतिर उहाँले दिने दर्शन र स्वास्थसम्बन्धी जानकारी लगायत प्रवचन कार्यक्रमलाई यदी जीवनमा उतार्ने हो भने हामी साँच्चिकै मान्छे बन्न सक्छौं र उहाँको संगतबाट जिन्दगी निरिह, नादान, असफल बन्नबाट बचिन्छ ।

- राजन थापा, पो. उ.म. न. पा. १० अमरसिंह चोक- ०६१-२४८१६

★ उहाँ तपाईंकै डिसाइपल त होइन ?

उहाँलाई मैले रेकी सिकाएको थिएँ ।

★ २०५२ सालमा मैंले तपाईंलाई भेट्दा तपाईं आफूलाई अविवाहित भन्नु हुन्थ्यो त, कसरी..... ?

मेरो त्यतिबेलाको मस्तिष्क मोडिफाइड भैसक्यो ।

★ बाठो कुरा गर्नुभयो नि, रजनीशको जस्तो !

(जोडदार हाँसो) हरेक मान्छे क्षण-क्षणमा परिवर्तित हुन्छ। संसार परिवर्तनशील छ, त्यसकारण म पनि परिवर्तनशील छु। त्यसबेला अविवाहित रहनु मेरो आवश्यकता थियो भने अब विवाहित हुनु मेरो आवश्यकता हुन आएको छ, किन भने मैले प्रतिपादन गर्न खोजेको जीवन-दर्शन कोरा आदर्श मात्र हुनु हुँदैन, व्यावहारिक र फलदायी पनि हुनु पर्दछ। मैले आपसी सु-संवन्ध (Relationship) र सु-संतानको महत्व वारेमा धेरै व्याख्या गरेको छु, र यी कुरा एक जना वैज्ञानिकलेजस्तै प्रमाणित म आफैंले गरे मात्र सवैकोलागि मनन एवं अनुकरण योग्य हुन्छ, हैन र ? मैले विवाह गरेर सन्तान पनि वनाएको छु, आउनुस्, अनुसन्धान गर्नुस् र अनि मैले ठीक गरें वा गलत गरें त्यसको निर्णय दिनुस् ।

★ तपाईं अलिक हिप्पोक्रायटजस्तो लाग्नुहुन्छ ?

एट् टाइम्स । किन भने मलाई राम्रोसँग थाहा छ कि द माइनर हिप्पोक्रायसी वर्क्स एज एन आइडियलिज्म् । वढी भयो भने द्याट वर्क्स एज एन इन्सेनिटी ।

★ भनेपछि केही मात्रामा मान्छे हिप्पोक्रायट् हुनुपर्छ ?

मस्ट वी । अत्यल्प हिप्पोक्रायसीलाई वुद्धको भाषामा भन्ने

डा. योगी विकाशानन्दज्यू एउटा यस्तो महान गुरु हुनुहुन्छ, उहाँ जस्तो गुरु शायद यो नेपालभरि कही छैन ।

सलिना महर्जन- २५११४०

हो भने *'उपाय कौशल्यता'* भनिन्छ ।

★ के भन्या त्यो ?

उपाय कौशल्यता को अर्थ–कहिलेकाहीं सत्यलाई जस्ताको त्यस्तै भन्नुपर्दा लाभको वदला हानि गर्छ । त्यो वेलामा सत्यलाई अलिकति घुमाउरोपारामा भन्नु पर्छ ।

★ एकै छिन् रेकीको कुरा गरौं, रेकीले मानसिक रोग ठीक गर्छ ?

दुइ खाले मानसिक रोगीहरू हुन्छन् । एक खालेहरू तोड-फोड गर्ने खालका हुन्छन् । तिनीहरूलाई उपचार गर्न सक्ने स्थिति कम हुन्छ । तर मानसिक तनाव वा अन्य मानसिक समस्याको भने राम्रोसँग उपचार गर्न सकिन्छ । हाम्रा युवाहरू यस्तो समस्या हुँदा मानसिक चिकित्सककहाँ जाने गर्छन् । ती चिकित्सकहरूले विरामीलाई औषधी दिन्छन् । उनीहरू साइको थेरापिस्ट कहाँ गएको भए राम्रो हुन्थ्यो । किनभने साइको थेरापिस्टले औषधी दिदैन । विरामीको साइकोलोजिकल समस्या थाहा पाउँछ र त्यही अनुसार काउन्सिलिङ्ग गर्छ, सल्लाह दिन्छ । तर साइक्याट्रिस्टले दिएको औषधीले मान्छेको व्रेनलाई डल वनाउन सक्छ । त्यो औषधीको काम भनेको व्रेनका तन्तुहरूलाई निस्कृय पार्नु देखिन्छ । त्यसपछि विरामी "स्टोन" हुन्छ । अर्को कुरा त्यो औषधी लिएपछि त्यसले तुरुन्तै निको पनि पार्दैन, उल्टै औषधीको

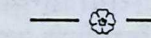
गुरु विकाशानन्द साऱ्हे नै बहुमुखी प्रतिभा भएका व्यक्ति हुन् जस्तो लाग्यो । उहाँले ३५ घण्टाको कक्षालाई यती मजाले कसैलाई बोर नगरी सबैलाई हरपल मज्जाको अनुभव गराएर ज्ञान दिनु भयो । उहाँको तेजस्वी व्यक्तित्व र हँसिलो मुहारले नै मनमा पहिलो प्रभाव पार्दछ ।

रोजिन शाक्य- २७६६१६

मात्रा बढाउनुपर्छ। यस्का धेरै खाले साइड इफेक्टहरू त छँदैछन्। अर्कोतिर ती औषधीहरू जिन्दगीभरको लागि खानु पर्‍यो वा दश वर्ष खानु पर्‍यो भने त्यतिन्जेल नै तपाईंको ब्रेन निस्क्रिय हुन सक्छ। साइक्याट्रिस्टकहाँ गएर फर्किने विरामीहरू जो म कहाँ आएका छन् ती पटक्कै हाँस्न सक्दैनन्। दे आर अल्मस्ट डेड। साइक्याट्रिस्टको औषधी त शतप्रतिशत पागल-जो अति खतरनाक हुन्छन् तिनीहरूको लागि मात्रै हो। तर यहाँ त साधारण मानसिक समस्यालाई समेत औषधी दिने चलन छ। यो धेरै खतरनाक छ।

★ मानसिक तनाव, फस्ट्रेशन, डिप्रेशन, अनिन्द्रा आदि भनेको कमन प्रोब्लम् भैसकेको छ। रेकीले यी सबै मानसिक समस्याहरूलाई निको पार्छ ?

हन्ड्रेड परशेन्ट। विरामीले नियमित उपचार गराउनु पर्‍यो र हामीले वर्जित गरेका खानाहरू खानु भएन।



विकासको लागि धेरै भाषणहरू भए तर डा. योगी विकाशानन्द देश विकासको लागि पहिला आफ्नो व्यक्तित्व विकास गर्नुस् भन्ने पहिलो व्यक्ति देखें मैले। उहाँकै प्रेरणाबाट मैले आफूमा पनि परिवर्तनहरू ल्याएको छु, र ल्याउँदै जाने छु। मेरो अनुभवमा उहाँ एक बुद्धिमान, नेतृत्व गर्न सक्षम आध्यात्मिक मान्छेजस्तो लाग्यो।

दिपेश शाक्य, भेडासिं- २२६१९०

अन्तर्वार्ता

डा. योगी विकाशानन्द, जसले "मनोक्रान्ति' उद्घोषण गर्नुभयो, जुन घोषणाले मानिसको हृदय छुन सफल भएको संकेतहरू मिलि रहेको छ । यसको साथै वहाँवाट प्रतिपादित दर्शन के त भन्ने जिज्ञासुहरू पनि धेरै भेटिएको छ । त्यसकारण यस्ताखाले जिज्ञासु महानुभावहरूका जिज्ञासाको समाधानार्थ उहाँसंग हाम्रो सम्पादक मण्डलले लिएको अन्तर्वार्ता यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ ।

★ नामको अगाडि डाक्टर र योगी थप्नुको कारण के हो, र डाक्टर र योगीमा के-कति फरक छ, बताइदिनु हुन्छ कि ?

एक दशकभन्दा वेसी यौगिक परिपाटीमा साधना गरियो र त्यो अर्थमा एउटा योग सिकाउने योगाचार्यको हैसियतले योगी भइयो । यसरी योगी शव्दले एउटा आध्यात्मिकतालाई समेटेको छ भने डाक्टर शव्द भौतिक विज्ञानको परिपूरक वन्न गएको छ । डाक्टर भन्नासाथ विज्ञानसंग सम्वन्धित भएको हुनाले यसवाट विज्ञानसम्मत कुरालाई विज्ञानसम्मत ढंगवाट जनताको अगाडि प्रस्तुत गर्ने एकजना व्यक्तिको रूपमा म अगाडि आएको छु । यी दुवै टाइटलले एक आपसमा परिपूरकको काम गरेको छ ।

डा. योगी विकाशानन्द एक महान व्यक्ति हुनुहुन्छ । उहाँले पढ्ने, खानेकुरा र Math practice गर्ने बारेमा अनौठो ढंगबाट सिकाउनु हुन्छ ।

सृष्टी राजवंशी- २६४८७६

मान्छेको मस्तिष्कको दाँया हिस्सा आध्यात्मिक हुन्छ र बाँया हिस्सा भौतिकवादी हुन्छ, प्रायः मान्छेहरू या त भौतिकवादी हुन्छन्, या त अध्यात्मवादी हुन्छन् । एक जना योगी डाक्टर वन्नु भन्नु नै दाँया र बाँया दुवै मस्तिष्को काम भैरहेको संकेत हुन आँउछ । यसैले कुनै पनि विषय-वस्तुलाई एकातिर आध्यात्मिक रूपले अंगाल्न सकिरहेको छु भने अर्कोतिर वैज्ञानिक विवेचना र वैज्ञानिक पारावाट हेर्न सकिरहेको छु । यसकारण यो डाक्टर एवं योगी दुबै एकसाथ आउनु भन्नु एउटा वृत्त पूरा भएको संकेत हो ।

यहाँनिर विश्व-विख्यात वहु प्रतिभाशाली व्यक्तित्व लियोनार्दो दा भिन्चीको कथनले मेरो अवस्थाको पक्षमा वकालत गरेको देखिन्छ– To be a perfect human being one has to learn the science of art and the art of science.

★ यहाँले बुद्धको **Philosophy** लाई पनि अध्ययन गर्नु भएको छ, **Hindu Philosophy** लाई पनि अध्ययन गर्नु भएको छ, तर दुबैले प्रभाव पारेको जस्तो देखिँदैन नि ?

साच्है रमाइलो Question गर्नुभयो । हामी खाना अगाडि ल्याउँछौ र त्यो खानालाई चपाउँछौं, खान्छौं र पचाउँछौं तर पचाइसकेपछि जस्तो खाना खाएको हो त्यस्तै निष्कासन गर्दैनौं । हामीले निष्कासन गर्दाखेरि त्यसको रूप वदलिन्छ । जुन चाहिने तत्व हो, चाहिने खुराक हो शरीरलाई आवश्यक परेको जति ग्रहण गरिन्छ र निस्सारलाई शरीरमा राखिँदैन । मेरो प्रकृया पनि त्यही हो–

समाजमा देखिएको विकृतिहरूलाई हटाउने काममा लाग्ने अहिलेसम्म मैले देखेको उहाँ नै वास्तविक व्यक्ति हुनुहुन्छ ।

प्रहलाद पराजुली, कोटेश्वर- ६३०३२७

Marxism, Buddhism होस् वा Hinduism या संसारको कुनै पनि ism किन नहोस्, सबैलाई खाएँ, पचाँए र नचाहिने कुराहरू निकालेर फालिदिएँ । बहु संख्यक मान्छेहरूले के गर्छन् भने Buddhism पढ्छन् अनि Buddhist भएर जिन्दगी बिताइ दिन्छन् । Hinduism को अध्ययन गर्लान् अनि Hindu भएर जिन्दगी बिताइदेलान्, मार्क्सवादीले पनि त्यस्तै गर्लान् ।

खाना खाइसकेपछि मल-मूत्र त्याग गर्न सकेन भने त्यसबाट रोग आउँछ, समस्या आउँछ अनि छट्पटिइन्छ । म यस्ता कुराबाट मुक्त छु । मैले बुद्धलाई पनि पचाएँ, मार्क्सलाई पनि पचाएँ र कृष्णलाई पनि पचाएको छु । उनीहरूका राम्रा पक्ष र शास्वत पक्ष दुवैलाई आत्मसात गरेकोछु । आजको युगमा काम नलाग्ने कुरालाई दिसाको रूपमा निष्कासन गरिदिएको छु । त्यसकारण सबैकुराले छोएर पनि नछोएको जस्तो देखिएको हो ।

गजबको कुरा के छ भने भोजनबाट हामीले लिने सार भनेको थोरै हुन्छ, अनि फाल्ने दिसा-पिसाब भनेको धेरै हुन्छ । हेर्नुस्, हामीले जति खाना खान्छौं करिब-करिब त्यति नै फालिरहेका हुन्छौं । Vitamins, Minerals, ग्लुकोज, एमिनो एसिड आदिलाई शरीरले ग्रहण गर्ने हो, खुराक भनेको त धेरै थोरै मात्र हो, हैन र ?

★ यहाँको दर्शन के त ? यहाँले प्रतिपादन गर्न खोजेको दर्शन के त ?

एउटा कुरा के छ भने संसारमा ज्ञानी पुरुषहरूले यही

डा.योगी विकाशानन्द एक हँसाउने, सिकाउने, जान्ने, प्रेरणा दिने र बुझाउन सक्ने बहुआयामिक व्यक्तित्व हुनुहुन्छ ।

आशिष आचार्य- २८३१९१

दर्शन प्रतिपाद गर्छु भनेर लागेको हुँदैन पनि, हुन्छ पनि, यस पक्षलाई केलाऔं । जस्तै मार्क्स र बुद्धलाई लिऔं । मार्क्सले एउटा Communism तयार पारेको हो, तर बुद्धले कुनै दार्शनिक खाका तयार पारेको होइन । त्यस कारण बुद्धले स्वयं भनेका छन्– *कि मैले भनेको कुरालाई पनि नमान, पहिला तिमी आफैंले सत्यलाई जान ।* यहाँ फरक के छ भन्नाले मार्क्सको सम्पूर्ण दर्शन बाँया मस्तिष्क अर्थात् तर्क, बुद्धि र गणितमा आधारित छ। त्यसकारण त्यहाँ गणित मिलाउनु पर्ने हुन्छ । तर जहाँसम्म दाँया मस्तिष्कको सवाल छ, Beyond the mind को सवाल छ, त्यहाँ दर्शन बनाउने होइन, परम सत्यलाई बुझ्ने हो, त्यसलाई देश काल र परिस्थिति अनुसार अभिव्यक्त गर्ने हो, त्यही संसारको लागि दर्शन हुन्छ ।

आजको विश्वको परिप्रेक्ष्य र परिस्थिति अनुसार जुन नित-नवीन समस्या आइरहेका छन् र त्यसको समाधानमा Concious mind को के-कति हात हुन्छ, Subconcious को के-कति योगदान हुन्छ र Superconcious को भूमिका के-कति हुन्छ, मैले बताउने हो र यस कुरालाई सांगोपाङ्ग बताउने क्रममा मनोक्रान्ति-दर्शन को प्रतिपादन हुन पुगेको हो ।

मनोवैज्ञानिकरूपमा भन्नुपर्दा मनोक्रान्ति भनेको आफ्नो *जीवन र आफ्नो वपरपरीको जगतलाई हेर्ने दृष्टिकोणको आमूल परिवर्तन हो ।*

डा.योगी विकाशानन्दले आफूमात्र एक सरल बाटोमा लाग्ने नभई सारा जनतालाई विश्व बन्धुत्वमा गाँस्ने विचार बोकेको पाएको छु ।

बिकाश श्रेष्ठ, जोरपाटी, बेशीगाँउ- ४८५३९८

जस्तैः जीवनलाई समस्याको रूपमा हेर्ने दृष्टिकोण छोडी चुनौतीको रूपमा हेर्नु, त्यस्तै संसारलाई जंजालकोरूपमा नहेरी कर्म-क्षेत्रकोरूपमा हेर्नु। भाग्यलाई नै दोषी ठान्ने दृष्टिकोण छोडी कर्मलाई नै भाग्य निर्माताकोरूपमा हेर्नु, आदि। एउटा कथाबाट कुरा अझ स्पष्ट पारौं।

एकपल्ट अमेरिकाको एउटा गाउँ अति वर्षाको कारण जलमग्न भएछ। कति मान्छे त्यसैमा डुबेर मरे भने कति कसैगरी भागे। कति मान्छे त आ-आफ्नो कौशीमा चढेर सरकारी राहतको प्रतीक्षा गर्न थाले। त्यस मध्ये एक जना भगवानको प्रार्थना गर्दै रह्यो। त्यतिकैमा उनीहरूलाई ओसार्न एउटा डुंगा आयो, तर त्यो प्रार्थना गर्ने मान्छेले डुंगामा वस्न मानेन, भगवान आएर वचाउने कुरामा विश्वस्त रह्यो। पानीको परिमाण वढ्दै थियो। हेर्दाहेर्दै छाना पनि पानी मुनी डुब्दै गयो। त्यतिकैमा हेलिकप्टर आएर अझै वाकी मान्छे ओसार्दै रह्यो। यस पाली पनि त्यो भगवानमाथि भरोसा गर्ने मान्छे भगवानै आएर वचाउने कुरामा अडिग रह्यो र हेलिकप्टरलाई पनि फर्काइ दियो। पानीको तह माथि-माथि पुग्दै थियो। त्यो मान्छे आखिर डुवेर मरेछ।

अव परलोकको कुरा आउँछ। परलोकमा त्यो भगवानको

विकाशानन्द आजको जस्तो हाम्रो युगको लागि एउटा नयाँ क्रान्तिको उदाहरणकै रूपमा मैले लिएको छु। उहाँले मनोक्रान्ति दर्शनको पहल गर्नुभएको छ, त्यो वास्तवमै अत्ति नै सन्हानीय देखेको छु। यसले साँच्चै नै कुनै दिन हाम्रो यो समाज, राष्ट्र अनि संसारलाई नै बदल्ने छ।

रूपक तण्डुकार- २४१७९०

भक्त भगवानमाथि साऱ्है रिसाएछ– *हे पापी भगवान्, मैले त्यत्रो प्रार्थना गर्दा पनि मेरो ज्यान वचाउन तिमीले केही गरेनौ ।*

उसको कुरा नटुंगिंदै भगवान चिच्याउँछ– *हे मूर्ख मानव, तिम्रै प्रार्थना सुनी हामीले डुंगा पठायौं, तर तिमीले फर्काइदियौ, फेरी अर्को कोशीश गऱ्यौं हेलिकेप्टर पठाएर, त्यसलाई पनि तिमीले तिरस्कार गऱ्यौ ।*

यो कथालाई केलाऔं–

कुनै कारणवश एउटा गाउँ जलमग्न भएछ र मान्छे शंकटग्रस्त देखिन्छ । तर यो शंकटकै कारणले मान्छेले नयाँ ठाउँमा वसोवास गर्ने, नयाँ मान्छेहरूसित मित्रता गाँस्ने र नयाँ पाराले जीवन सुरु गर्ने सुभअवसर पनि त पाएको छ ।

त्यस्तै आँखाले देख्दै नदेखिने भगवानमाथि वा भाग्य माथि भरोसा नगरी आफ्नै पौरखवाट वा आफ्नै वुद्धिको उपयोगवाट शंकटलाई चुनौतीको रूपमा लिई नयाँ जीवनको ठालनीको अवसर पाउन सकिने पाठ यस प्रसंगवाट सिक्न सकिन्छ ।

यही हो मनोक्रान्ति भनेको ।

—— ❀ ——

मेरो दृष्टिमा डा. योगी विकाशानन्द एक र रूप अनेक भन्ने कुरा साँच्चिकै लाग्छ, किनभने उहाँको वाणी, व्यवहार, बोली–बचन र सिकाउने Style बाट म निकै प्रभावित र लाभान्वित भएको छु ।

विनोद कुमार साह, नयाँ बजार, कीर्तिपुर– ३३०२९८

अन्तर्वार्ता

डा. योगी विकाशानन्द हाल मनोक्रान्ति अभियानमा सक्रिय हुनुहुन्छ । विज्ञान, कला र अध्यात्मको समायोजनवाट नै पूर्णमानव निर्माण गर्न सकिन्छ भन्ने धारणा राख्नु हुने उहाँसंग नेवार समुदायको भाषा संस्कृति र यसको पतनमा केन्द्रित रहेर लिइएको अन्तर्वार्ता यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ– सम्पादक ।

★ तपाईं पहिला नेपाल भाषाको विभिन्न आन्दोलनमा पनि लाग्नुभएको थियो, अहिले आन्दोलन छोडेर मनोक्रान्ति अभियान लगायत रेकी, सुपरलर्निङ्ग, साइकोसाइबरनेटिक्स, योग आदि विभिन्न किसिमको काममा लाग्नु भएको छ । तपाईंलाई भाषा आन्दोलन बेकारजस्तो लागेको हो ?

यो प्रश्न मलाई विभिन्न नेपालभाषाका F. M. रेडियोहरूले पनि बरोवर सोध्ने गरेको हो र उहाँहरूलाई दिएको जवाफैवाट कुरा सुरु गर्न चाहन्छु ।

विकाशानन्द मेरो दृष्टिमा एक समाज तथा देशलाई नभै नहुने व्यक्तित्व र व्यवहारमा क्रान्ति ल्याउने चिंगारी हो भने म जस्तो Guidence wanting person को तिर्खा बुझाउने असल र उत्तम व्यक्ति हुनुहुन्छ ।

देवी राना– ४२७१०२

एउटा बिऊ माटोमा धँसी सकेपछि त्यो टुसाउन थाल्छ, अनि त्यसमा बिस्तारै डाँठ लाग्छ, त्यसपछि पात पलाउँछ र पछि फल पनि लाग्छ– "ओहो तँ त फल पनि निकाल्ने भइस, अब पहिलाको बिऊसँगको नाता टुट्यो ? भनी सोध्न मिल्छ र ? हेर्नुस्, संसारमा कहिँ पनि यथास्थिति कायम रहनै सक्दैन, या त तपाईं क्षणक्षणमा पतन भइरहेको हुन्छ, या त विकास भइरहेको हुन्छ । त्यस बेला अहिलेभन्दा बेसि भाषामाथी पक्षपात थियो, असमानता थियो, त्यसले मलाई भाषा आन्दोलनको साथै मार्क्सवादी चिन्तनप्रति संवेदनशील बनायो र भाषा आन्दोलनमा होमिएँ । त्यसको ठीक तीन वर्षपछि मलाई कब्जियत रोग (Constipation) लाग्यो, त्यस बेला मैले थरिथरिका डाक्टरहरूलाई देखाएँ तर ठीक भएन । अनि एउटा प्रश्न उठ्यो– भोलि मार्क्सवाद आउँछ, तर यसले दिने त त्यही भौतिक कुरा न हो– यही डाक्टर, यही औषधी ! जब भौतिक विज्ञानले मेरो शारिरीक रोग त ठीक गर्न सकेन भने मानसिक समस्या समाधान गर्लान् ? मानौं– भोलि हाम्रो भाषा English भाषाभन्दा विकसित भयो रे, अनि के हाम्रा मानसिक समस्या समाधान भयो त ? भौतिक विज्ञानको माध्ययमबाट एउटा शारिरीक रोग त समाधान भइरहेको छैन भने मानसिक समस्या कहाँबाट समाधान हुन्छ ? भाषा, जाति, धर्म, राजनीति

डा. योगी विकाशानन्दले दिने ज्ञानका कुराहरूमा सबैभन्दा राम्रो पक्ष भनेको हरेक कुरालाई वैज्ञानिक आधारमा मात्र प्रस्तुत गर्नु हो । जीवनको यथार्थ बुझ्न उहाँ एक आधार स्तम्भ हुनुहुन्छ ।

दिन देव बश्याल- ४८३४०१

आदि भन्दा पनि माथि हुन्छ मान्छेको स्वास्थ्य भन्ने कुरा स्वास्थ्य गुमाएपछि थाहा पाएँ। यसले मलाई एक किसिमबाट झक्झक्इदियो, जगाइदियो– जीवनमा सबभन्दा पहिला खोज्नु पर्ने कुरा त स्वास्थ्य पो रहेछ ।

★ तपाईंले भाषा र स्वास्थ्य दुइटा कुरामा छनौट गर्दा स्वास्थ्यलाई रोज्नु भयो । स्वास्थ्य र भाषाआन्दोलनलाई संगै लान सकिएला नि ? त्यस्तो सोच्नु भएन ?

Definitely सकिन्छ, त्यसमा शंकै छैन । तर भाषाको आन्दोलनमा यदि होमिएर लागिरह्ने हो भने सम्पूर्ण मान्छेलाई सेवा गर्नसक्ने मौका सीमित हुन्छ, मनोक्रान्ति अभियानमा जुटें भने संसारभरकै मान्छेको सेवा गर्ने द्वार खुल्छ । यदि मैले नेपाल भाषामा नै लाग्ने हो भने एक जमातको मात्र सेवा हुन्थ्यो, तर संसारभरलाई समेटिने यो मनोक्रान्तिमा लागि सकेपछि त्यसभित्र नेवारहरू पनि पर्ने नै भयो, त्यसकारण मैले यसलाई चुनेको हुँ ।

★ तपाईंले जातीय समानताको चेतना, अथवा जातीयरूपमा हामी सबै एक हौं भन्ने चेतना फैलाउने काम गरिरहनु भएको छ ?

हेर्नुस्, शरीरमा हामी भिन्न छौं, विचारमा हामी भिन्न छौं, तर चेतनामा हामी भिन्न छैनौं। जसरी विभिन्न माटाका भाँडाहरू

सामान्य जीवन यापन गरिरहेका जनमानसले उत्तम जीवन बाँच्न बाटो देखाउने डा. योगी विकाशानन्दलाई हामीले आदर्शकोरूपमा लिनु जरूरी ठानेको छु ।

अनुप गोयल सैंजु, बानेश्वर– ४८८२६९

आकार-प्रकारमा भिन्दा-भिन्दै भएर पनि माटो सबैको एउटै हुन्छ
अथवा माटोको स्तरमा समान हुन्छ । Modern Science ले
भनेका छन् भने हाम्रो Brain मा एउटा चेतनाको अवस्था छ त्य
Meditation वाट Achieve गर्न सकिन्छ, Meditation को Dept
मा संसारभरका मानव एक हौं भन्ने कुराको Feeling develo
हुन्छ, *वसुधैव कुटुम्बकं* भन्ने भावना जाग्छ, संसार नै हाम्
परिवार हो भन्ने चेतना ल्याउँछ र सबै भाषा, सबै जाति यसम
समाहित रहन्छ ।

★ तपाईंको मनोक्रान्ति-दर्शनमा भाषाको के-कस्तो
अवस्था छ ?

मान्छेको मस्तिष्कको विकासमा कुनै पनि भाषाको के
कति योगदान रहन्छ, हामीले फोकस गर्ने त त्यहाँ हो । र य
सन्दर्भमा म के भन्न चाहन्छु भने वैज्ञानिकहरूले अहिले पत्
लगाएको छ कि जसले जति वढी संख्यामा भाषा सिक्छ त्यति
उसको Brain powerful हुन्छ, र वढी भाषा सिक्नासाथ उसक
Brain को सुतिरहेको भागले काम गर्न वाध्य हुन्छ । वैज्ञानिकहरू
भनेका छन् कि मान्छेले ९०% भन्दा वढी Brain ले काम लिइरहेक
छैनन् । भनेपछि हाम्रो मस्तिष्क प्रायः सुतिरहेको छ । त्यो सुतिरहेक
मस्तिष्क जगाउनको लागि पनि विभिन्न भाषा सिक्न जरूरी छ
तपाईंको व्यक्तिगत विकास, उन्नति र उत्थानको लागि पनि भाष
जति वढी सिक्यो त्यति राम्रो, किनभने मस्तिष्कको विकास

डा. योगी विकाशानन्दज्यूको व्यक्तित्व अनुकरणीय छ ।

शिव कृष्ण कोजू- ६१०६४८

त्यसमा पलाउने डेनड्राइटको संख्यामा निर्भर गर्छ र नयाँ भाषा सिक्नाले ती डेनड्राइटहरू वढ्न थाल्छन् र मान्छे सशक्त हुँदै जान्छ। यस अर्थमा मैले यो पनि भन्ने गरेको छु, कि यदि कोही पनि व्यक्ति काठमाडौं, ललितपुर, भक्तपुरजस्ता नेवारवाहुल्य ठाउँमा वसेर पनि नेपाल भाषा वोल्दैन, सिक्दैन भने त्यो हाम्रो साझा दुर्भाग्य हो। राज्यले मात्रै सवै व्यवस्था गर्दैन, राज्यले ५०% मात्रै सघाउँन सक्छ र अर्को ५०% जनताले गर्नुपर्छ। त्यसकारण जुनकुरा राज्यले गर्दैन त्यो कुरा जनताले गर्नुपर्छ। नागरिक भन्ने शब्द केलाउँ– जो नगरमा वस्यो, नगरको नियममा वस्यो, त्यही नागरिक हो, जसले नगरमा वसेर पनि नगरलाई राम्रो पार्ने चिन्तन गर्दैन, त्यो त नागरिक नै होइन, जंगली हो, नागरिकको चिन्तना यो हुनु पर्छ कि म नगरमा छु, त्यसकारण नगरलाई राम्रो पार्ने मेरो पनि दायित्व छ। यस नगरवाट मैले के-कति कुरा पाउँछु भन्ने कुरा मैले यसलाई के-कति दिनसक्छु त्यसमा नर्भर पर्छ। यस अर्थमा पनि जुन-जुन ठाउँमा ज-जसको वाहुल्य छ त्यहाँ वस्ने मान्छेहरूले त्यहाँको भाषा वोल्नै पर्छ, जस्तै यदि मैले पोखराको गाउँमा वसेर काम गर्ने हो भने गुरुङ्ग भाषा सिक्दा मलाई र त्यहाँका जातिलाई फाइदा नै हुन्छ। यही अर्थमा देश भर नै स्थानीय भाषा सिक्नै पर्ने वातावरण सरकारले पनि ल्याउनु पर्छ, यदि सरकारले ल्याएन भने जनताले सरकारलाई यस कार्यको

डा. योगी विकाशानन्दजस्तो गुरु पाउन मुस्किलै होला। उहाँले मेरो जीवनमा नौलो घामको किरण छरी दिनु भयो।

शुभास्वरी दुवाल- ६१३६६७

लागि बाध्य पार्नु पर्छ ।

★ नेपाल भाषा मातृभाषा हुनेहरूले आफ्ना छोरा-छोरीहरूलाई सानैदेखि नेपाली भाषा सिकाउने गरिराखेको छ । तपाईंको भनाइ अनुसार त्यो त गलत भयो, होइन र ?

हेर्नुस्, हाम्रो समाजमा सबैभन्दा बढी ज्वाँइलाई मानिन्छ, निजलाई चुरोट दिएर स्वागत गर्ने चलन पनि छ । चुरोट पिए पछि छिट्टै मर्ने कुरा पनि थाहा छ । यसलाई छोरीलाई छिट्टै विधवा बनाउने योजना भन्न मिल्दैन त ? यो त विकृति हो । त्यस्तै आफ्नो मातृभाषालाई छोडेर अरूको भाषा मात्र अंगाल्नु दास मनोवृत्ति हो पलायनवाद हो । तर यसको मतलब यो पनि होइन कि नेवाहरूले वा अरू कुनै जातिले आफ्नै भातृभाषा मात्रै सिक्नु पर्छ । त्यो पनि बेवकुफी हो, अर्को अतिवाद हो । एउटा बालकले ३/४ वटा भाषा मज्जाले सिक्न सक्छ । अहिले हामीले ल्याएको चिन्तना के हो भने बच्चालाई सुरुदेखि नै तीन-चार वटा भाषा सिकाउने- मातृभाषा, राष्ट्रिय भाषा, अन्तर्राष्ट्रिय भाषा र स्थानीयभाषा ।

★ एकै पटक तीन-चारवटा भाषा सिकाउँदा Confusion हुँदैन र ?

सानो उमेरमा दायाँ मस्तिष्क पनि सक्रिय हुन्छ, जुन ९०% शक्ति सम्पन्न हुन्छ । त्यसकारण Confusion हुँदैन ।

विकाशानन्दज्यू एक महान मानिस, एक महान् गुरु- संसार भरीका महापुरुष-महामानव मध्ये उहाँ पनि एक पर्नु भयो ।

नन्दिता राना-४२७१०२

Confuse आमावावुले पारे मात्रै हो, जस्तो नेपाली सिकाउँदा 'त' र 'ट' छुट्याइदिएन भने वर्वाद हुन्छ । त्यसकारण Confusion गर्ने काम आमावुवाले गर्छ । घरका सवैले एक-एक वटा भाषा जिम्मा लिएर Teacher ले जस्तै सिकाउने हो भने ४/५ वर्ष पछाडि वच्चाले तीन-चार वटा भाषा मज्जाले सिक्छन् र त्यसपछि Confusion हुँदैन, जसले जे वोले पनि ।

अर्को कुरा– कुनै पनि भाषा सिक्नु भनेको खासै गाह्रो काम पनि हैन । यदि भाषा सिकाउने तरीकाको ज्ञान छ भने एकै महिना भित्र कुनै पनि नौलो भाषा सिक्न सक्ने कुरा वैज्ञानिकहरूले वताएका छन् र यस कुरालाई प्रमाणित पनि गरेका छन् ।

हेर्नुस्– अंग्रेजी भाषामा दसलाख भन्दावढी शब्द छन् भने रसियन भाषामा पाँचलाख भन्दा वढी । तर हामीले कुनै पनि भाषा सजिलै सिक्न, सिकाउन मुख्य चार कुरामा ध्यान दिनु पर्ने भाषा वैज्ञानिकहरू वताउँछन् । एक– लाज लाग्ने वानी भाषा शिक्षणको पहिलो दुश्मन हो, तसर्थ यसलाई ढाल्नै पर्छ । दोस्रो– सिकेको नौलो भाषाको वढी-भन्दा-वढी प्रयोग गर्नु पर्दछ । तेस्रो– भाषा सिकाउँदा एकएक वस्तुलाई छोएर, औंल्याए शब्दको स्पष्ट उच्चार ण गर्नु पर्दछ; र चौथो– भाषा सिक्ने क्षमता वढाउन जति सकिन्छ वढी संगीत सुन्ने अभ्यासमा तल्लीन हुनु पर्दछ ।

सवभन्दा वढी प्रचलित सयवटा शब्द मात्रै सिके तापनि अंग्रेजी, रसियनजस्ता जटिल भाषाका पनि २० प्रतिशत शब्द

डा. योगी विकाशानन्द साह्रै रमाइलो मान्छे हुनुहुन्दो रहेछ ।

प्रेरणा राई- २४००९१

सिकेको हुनेछ। याद राख्नुस्, मात्र एक सय शब्द ! त्यस्तै कुनै पनि भाषा काम चलाउ गरी बोल्नलाई मात्र बहुप्रचलित पाँच शय शब्द भए चल्छ। अंग्रेजीको पाँच सय बहु प्रचलित शब्दले ७० प्रतिशत भाषा ओगट्छ भने एक हजार शब्दले ८०.५ प्रतिशत त्यस्तै दुइ हजार शब्दले ८६ प्रतिशत र तीन हजार शब्दले ९० प्रतिशत। साऱ्है राम्रो भाषा बोल्ने वक्ताले पनि पाँच हजार मात्र शब्द प्रयोगमा ल्याउँछ, किनभने पाँच हजार शब्द बोल्न सक्नु भन्नु ९३.५ प्रतिशत अंग्रेजी भाषा ओगट्नु हो।

अंग्रेजी भाषामा सबभन्दा बढी शब्द प्रयोग गर्ने साहित्यकार शेक्सपीयर हो, उनले पनि तीस हजार शब्द कै आसपासमा आफ्ना सारा साहित्य लेखी भ्याए। त्यस्तै रसियाको विश्व प्रसिद्ध लेखक पुस्किनले आफ्ना संपूर्ण साहित्य सोऱ्ह हजार शब्दमा लेखिभ्याएका थिए। भनाइको अर्थ सिलसिलाबद्धरूपमा भाषा सिक्नु र सिकाउने भनेको हामीले सोचेभन्दा धेरै-धेरै सजिलोकुरा हुन सक्छ। त्यसकारण हाम्रा बच्चाहरूलाई तीन-चार वटा भाषा अनिवार्यरूपमा सिकाउनु व्यावहारिक एवं बुद्धिमानी नै देखिन्छ।

★ नेवार आमाबुबाले नेपाली भाषा सिकाउने ? आमाबुबालाई नै शुद्ध नेपाली बोल्न आउँदैन भने कसरी सिकाउने ?

डा.योगी विकाशानन्दजी मेरो दृष्टीमा एक उत्कृष्ट गुरु हुनुहुन्छ। हरेक मानिसलाई जीवनको असल मार्गमा लाग्न प्रेरित गर्न सक्नु नै उहाँको विशेषता हो।

आशिष भि. गुरुङ्ग- ३७३६१६

त्यही त गल्ति भयो नि, ठूलो अपराध भयो । आफैंले नजानेको भाषा सिकाउने त गरियो,जानेको भाषा छाडियो *धोबीका गधा, न घरका न घाटका* भयो, यही हो पतनशीलता । शिशुलाई भाषा सिकाउँदा आमा-बाबुले राम्ररी जानेको भाषावाट सुरु गर्नु अनिवार्य छ ।

★ मानव विकासको क्रममा नेवार जाति एक समयमा माथिल्लो स्तरमा पुगिसकेको थियो– आफ्नै किसिमको संस्कृति, धर्म, भाषा भइसकेको अहिले बिस्तारै पतन हुँदैछ, तपाईंलाई के लाग्छ ?

पहिलो कुरा– प्रायः मान्छे सजिलोपन खोज्छ । सजिलो खोज्ने मनोवृत्ति, मानसिकता जुन छ, यही मान्छेको पतनको कारण हो । त्यसमा नेवारहरू अपवाद रहेन । यहाँनिर caravan सिनेमाको एउटा Dialogue प्रासंगिक छ "Whenever you meet two ways always choose the harder one" जवजव दुइवटा वाटाहरू भेट्टाइन्छ, त्यो वेला गाह्रो चाहीँ रोज्नु, किनभने सजिलोले कमजोर वनाउँछ"

आफ्नो राजनैतिक शक्ति गुमेपछि नेवारहरूले कठिन परिस्थितिको सामना गर्नुभन्दा सजिलो वाटोतिर लागेको देखिन्छ । अहिले नेवारहरूले हरेक ठाउँमा कर्म गर्नुमा भन्दा नगर्नुमा आफूलाई

मेरो भगवान् डा. योगी विकाशानन्द, र म भगवान असल मान्छेलाई भन्छु । उहाँले गर्दा केही गरेर देखाउँछु भन्ने ममा जोश-जाँगर आयो र म केही गरेर देखाउँनेछु ।

अक्षय कुमार कटुवाल (अक्की)- २४७५५२

धन्य ठानेको देखिन्छ। जुलुस निस्कन्छ काठमाडौंमा, एकजना पनि काठमाडौंका मान्छे नहुनसक्छ त्यसमा, किनभने जुलुसमा जान गाह्रो छ, रिस्की छ। वहाल खाएर त्यतिकै वसेको, आफ्नै घर छ परिवार छ, कहाँ जुलुसमा गइराख्ने ? ऊ Action मा उत्रन चाहँदैन, खतरा मोल्न खोज्दैन, किनभने आफ्नो वावु-वाजेले वनाएर छाडेको काठमाडौंको जग्गाको भाउ वढीरहेकै छ, एक टुक्रा वेच पनि पुगिहाल्छ मोज गर्न ! उसले के गर्छ ? यो पलायनवादको मनोविज्ञान हो । पलायनवादको मनोविज्ञान जुन दिनदेखि नेवारहरूले समाते उनीहरू पतन हुन थालेको देखिन्छ। त्यसकारण यदि उनीहरूलाई फेरि पुरानै गरिमामा फर्काउने हो भने यो मनोवृत्ति फेर्नु पर्छ। याद राख्नुस्, देशवाहिर पुगेका प्रायः नेवारहरू अहिले पनि वढी परिश्रमी र जागरुक देखिन्छ।

★ एकातिर नेवारहरूको संस्कृति राष्ट्रिय संस्कृति भन्ने कुरो आइरहेको छ, अर्कातिर मान्छेहरू के भन्न थालेका छन् भने बाजा बजाउने, नाचगान गर्ने र सारा चाडपर्व परम्परा धानेर नै नेवारहरू पछाडि परेको हो । यसमा तपाईंको धारणा के छ ?

संस्कृतिको जहाँसम्म सवाल छ सवै संस्कृति पुराने हुँदैमा नराम्रो हुँदैन र नयाँ हुँदैमा राम्रो हुने हैन। हामीले छान्न के

डा. योगी विकाशानन्द एक त्यस्तो व्यक्ति हुनुहुन्छ जस्ले पहिलो पटक नेपालमा मनोक्रान्ति घोषणा गरेर नेपाललाई मात्र नभई संसारलाई नै राम्रो बाटो तर्फ लाँदैहुनुहुन्छ।

अनिल तुलाधर- २८२७४२

जानेनौं भने, कुन सामयिक संस्कृति हो र कुन असामयिक । असामयिक कुरालाई फाल्दै सामयिक कुरालाई जोड्दै लैजानु नै प्रगतिशीलता हो, गतिशीलता हो । नेवारहरूले धेरै संस्कृति वनाए, चलाए, कति संस्कृतिले संस्कृतिलाई थिची, संस्कृति पनि विकृति भएका छन् । अव संस्कृतिभन्दा वढी विकृति बढेको देखिन्छ– जस्तै रक्सी पिउनु पनि संस्कृति, जाँड खानु पनि संस्कृति, जथाभावि खानु पनि संस्कृति हो भने, विकृति केलाई भन्ने त ? संस्कृतिको नाउँमा विकृतिलाई ठेलेको कारणले पनि नेवारहरू विग्रिएका हुन् । अव छुट्याउनु पर्छ– कुन-कुन 'संस्कृति' हामीलाई पनि काम लाग्दैन र कुन-कुन संस्कृति हामीलाई मात्रै होइन मानव जातिलाई पनि काम लाग्छ । अहिले राष्ट्रिय संस्कृतिमा सीमित रहने युग होइन, विश्व संस्कृतिको युग हो । संस्कृति जगेर्ना गर्नुको नाउँमा नयाँ चीजवाट वन्चित रहनु भएन । पुरानो यदि राम्रो भए मात्र फर्काउन पर्छ, चलाउनु पर्छ । त्यही वेला नयाँ संस्कृतिको विकास गर्नु पनि छोड्नु भएन । जस्तै अव नेपाल लिपि र संस्कृत भाषाको कुरा गरौं, नेपाल लिपि र संस्कृत भाषा भनेको हाम्रो भएको कारणले मात्र हामीले सिक्नु पर्छ भन्ने जुन मान्यता देखिन्छ, यो एउटा साऱ्है खतरनाक कुरा हुनसक्छ । त्यसको उपयोगिता छ भने मात्र सिक्ने, नभए त्यसलाई छोड्न

डा. योगी विकाशानन्दज्यूले ल्याउनु भएको मनोक्रान्ति अभियान यस संसारलाई परिवर्तन गर्न सक्ने एक सशक्त हथियार हुन सक्ने कुरामा दुइमत हुने छैन ।

दिनेश रेग्मी, हेटौंडा-५, ०५७-२३१०२ हाल काठमाडौं- २६६५८८

सक्नु पर्छ । संसारका कतिपय भाषाले आफ्नो लिपि छोडेर अर्को लिपि प्रयोग गरिसकेको छ, जस्तै भारतको मराठी भाषाला लिनुस् । त्यस्तै अंग्रेजी भाषाको स्रोत ल्याटिन भएतापनि अमेरिका-इंगल्याण्डमा यस भाषालाई विद्यार्थीमाथि लादिएको पाइँदैन, तर हाम्रा साशकहरूले संस्कृत भाषा विद्यार्थीमाथि लादि हेका छन् । जम्मैलाई चाहिने कि कसै-कसैलाई चाहिने हो यो लिपि, यो भाषा ? त्यो ठम्याउनु पर्‍यो । कसै-कसैलाई चाहिनेलाई कसै-कसैलाई पढाइदिनु पर्छ भने जम्मैलाई चाहिने कुरा भए संसारमा फैलाइदिनु पर्छ, कसैलाई नचाहिनेलाई म्यूजियममा सजाउनु पर्‍यो ! त्यस्तै नाच-गानको कुरा गरौं । नाचगान कोरा मनोरञ्जनमात्र हैन, यो थुप्रै रोगहरूको विना औषधी गरिने चिकित्सा-पद्दति पनि हो भन्ने कुरा वैज्ञानिकहरूले सिद्ध गरेका छन् । अमेरिकातिर Dance therepy भनी नाच-गानवाट उपचार गर्न थालेको छ । यस्ता हाम्रो संस्कृतिलाई जाँड-रक्सीको संसर्गवाट छुटाउनु पर्छ र श्वास्थ्य हासिल गर्ने उपायकोरूपमा स्थापित गर्न सक्नु पर्छ, र यस्ता हाम्रा संस्कृति दुनियाँलाई पनि सिकाउने वातावरण तयार गर्नु पर्छ ।

त्यस्तै धार्मिक सहिष्णुताकै कुरा लिऔं । नेवारहरू हिन्दू-वौद्ध एक साथ दुवै हुन् । नेवारहरूले दुवै धर्म एकै साथ मानिरहेका

डा. योगी विकाशानन्द जीवनलाई हेर्ने र जिउने दृष्टिकोणमा आमूल परिवर्तन ल्याइदिन सक्ने ओजस्वी व्यक्तित्वकोरूपमा महसुस गरेको छु ।

बलराम अधिकारी- ५२५४४०

छन् । यो उनीहरूको विशाल हृदयको उदाहरण हो जुन संपूर्ण विश्वले सिक्नु पर्ने देखिन्छ ।

★ अरू केही उदाहरण दिनुस् न ?

रक्सी पिउनु नेवारहरूको 'संस्कृति', धर्मको नाउँमा पशुको वलि चढाउनु, प्रशस्त मात्रामा राङ्गाको मासु खानु, नेवारहरूको 'संस्कृति' मानिन्छ । परिणाम अहिले सवभन्दा वढी Kidney को Problem नेवार समुदायमा देखापरेको छ । राङ्गाको मासु White meat नभएको कारणले वढी हानीकारक छ । नेवार-संस्कृति भित्रको छोय्लाको कुरा लिनुस्– मासुलाई पोल्दा माथिको तह डढ्छ, त्यो खानु क्यान्सर रोग निम्त्याउनु हो भनी वैज्ञानिकहरू भन्छन् । छोयला हाम्रो संस्कृति हो भनेर खाइदियो भने त सिध्यो !

नेवार जातिले यदि आफूलाई समयानुकुल ढाल्ने र वचाउने हो भने उसको सम्पूर्ण 'संस्कृति'लाई विज्ञानको तराजुमा तौलिनु पर्छ र जुन कुरा विज्ञानसम्मत हुँदैन त्यसवाट वच्न सक्नु पर्छ । जन्म संस्कारदेखि मृत्युसंस्कारहरूमा देखिएका अवैज्ञानिक, असामयिक एवं अनैतिक कुरा तुरुन्तै फेर्नु पर्छ, ।

★ मृत्युको कुरो गर्नु भो, नेवारहरूमा दार्शनिकरूपमा हेर्दा बाबुचाहिँले पाप गर्ने अनि छोराले दानपुण्य गर्दा स्वर्ग पुग्ने एउटा धारणाले मृत्यु संस्कारको काम

डा. योगी विकाशानन्द म लगायत विश्वकै मार्गदर्शक हुनुहुन्छ, जसले मजस्ता धेरै साथीहरूको आफूभित्र रहेका गुण चिन्ने शक्ति प्रदान गर्नु भएको छ ।

श्रीधर कडेर– ३५५८५६

चलिराखेको छ, के यो आध्यात्मिक रूपमा सम्भव छ ?

अध्यात्मको Central point भनेको कर्मवाद हो। कर्मवाद भनेको के हो भने – मैले जे गर्छु त्यसको परिणाम मेरो संस्कार बन्छ र त्यसको फल मैले भोग्नै पर्छ। जसरी मैले झूठो बोलें भने, बेमाइनी गरें भने, अन्याय-अत्याचार गरें भने ती जम्मै मेरो संस्कार बन्छ, अनि यस्तो समय आउँछ जहाँ मैलै चाहेर पनि सत्य बोल्न सकिंदैन, गतिलो काम गर्न सकिंदैन। किनभने त्यो संस्कार बनिसक्यो, यसलाई कर्मवाद भनिन्छ।

मेरो कर्म नै अशुद्ध छ भने मेरा छोरा-छोरीले जति दान-दक्षिणा दिए पनि मलाई कसरी मिल्छ ? त्यसैले सही काम वा कर्म गर्नु नै दुष्परिणामबाट बच्ने एक मात्र उपाय हो।

★ अहिले विभिन्न जातिहरूले आन्दोलन चलाइरहेको छ। कसैले जातीय स्वशासन, कसैले आत्मनिर्णयको अधिकारको कुरा गरिरहेका छन्। एउटा समग्र मानव विकासको निम्ति अथवा जातजातिबीचको वैमनस्यता समाप्त गर्नको निम्ति राज्यले कस्तो किसिमको नीति अपनाएको खण्डमा यो समस्यालाई समाधान गर्न सकिन्छ ? यो समस्यालाई तपाईंले कसरी लिनु भएको छ ?

डा. योगी विकाशानन्द नेपालको परिप्रेक्ष्यमा एक महान क्रान्तिकर्ता हुनुहुन्छ। उहाँमा भएका आन्तरिक ज्ञान, आचरण, व्यवहार एक ईश्वरको भन्दा पनि कम छैन। त्यसैले उहाँलाई मैले जीवीत ईश्वरकोरूपमा लिएको छु।

लिला तिवारी, नेपाल कमर्श क्याम्पस- २४३२४३

स्वशासनको कुरा गर्दा जहाँ-जहाँ जुन-जुन जाति छन् उनीहरूको भाषामा त्यहाँको राज्ययन्त्र संचालित हुनु पर्ने देखिन्छ। यस अर्थमा एउटा मात्रै नभई राज्यले तीनवटा भाषा लागू गर्नुपर्ने म देख्छु। राज्ययन्त्रले जनतालाई राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय र स्थानीय भाषा गरी तीनवटा भाषाको अधिकार दिनुपर्ने देखिन्छ। यदि यो अधिकार दिएन भने जनताले आफूलाई अपमान गरेको ठान्छ र जनता शान्त रहँदैन र विद्रोह गर्छ। त्यस्तै संस्कृतिमा पनि राज्ययन्त्रले एउटै मात्रै संस्कृति अंगाल्नु हुँदैन। यदि एउटा मात्र संस्कृतिलाई राष्ट्रिय संस्कृतिको स्थान दियो भने जनता दुःखी हुन्छ। राज्यले आफूलाई कुनै एक धर्म, वर्ग, वर्णसँग जोड्नु हुँदैन, किनभने राज्य भनेको सवैको साझा हो। अथवा राज्यले सवै धर्म-संस्कृतिलाई समान अवसर प्रदान गर्नु पर्ने देखिन्छ। त्यस्तै जनताले पनि एउटै मात्र संस्कृति अपनाउनुको सट्टा स्थानीय वासिन्दाहरूको संस्कृतिलाई पनि अंगाल्नु पर्छ। यसरी हामी एक भाषीवाट वहु भाषी, एक संस्कृतिवाट वहु संस्कृति र एक धर्मवाट वहुधर्मी हुन पर्ने देखिन्छ। तर यसमा रहेका अवैज्ञानिक कुरावाट भने वच्नै पर्छ।

★ तपाईंले नेवार जाति बिस्तारै पतनोन्मुख भइरहेको महसुस गर्नु भएको रहेछ, प्रगतितर्फ लानको लागि यो समुदायलाई तपाईंको सल्लाह-सुझाव के छ ?

अहिलेको युग वैज्ञानिक मानसिकताको युग हो, त्यसैले

डा. योगी विकाशानन्दज्यू आजको युगकै गुरु हुनुहुन्छ।
सुवर्ण महर्जन, पुल्चोक- ५२०८९४

कुनै पनि कुरा विज्ञानसम्मत छ-छैन भनेर जाँच्ने सोचको विकास गर्नु पर्‍यो । विज्ञान र प्रविधिले ल्याएका कुरालाई नेवार-जातिले पनि Center point को रूपमा सम्मान गर्न सिक्नु पर्‍यो र Political power छोड्नु भएन, किनभने Political power भनेको राज्यको Center point हो ।

त्यस्तै अहिलेको युग वैज्ञानिकरूपमा Mind technology को युग हो । यसको हामीले फाइदा उठाउनु पर्छ, किनभने सबैसँग Mind हुन्छ । यदि Mind technology लाई Decline भइरहेकाहरूले पनि आफ्नो जीवनमा ल्याइदियो भने फेरी उत्थानको शिखरमा पुग्न सक्छ, त्यसमा शंका छैन ।

★ **Mind Technology** के हो त ?

व्यापकरूपमा संसारभर चलिरहेको कुरा हो Mind Technology, Psycho-Cybernetics, Superlearning, Neuro Linguistic Programming, Mind Control Method आदि यी कुरा संसारको वजारमा आएका छन् । अध्ययन गर्नु पर्‍यो, Mind Technology लाई अध्ययनको केन्द्र वनाउनु पर्‍यो, अहिलेसम्म त अध्ययन भनेको त्यही भाषा, जाति, संस्कृति र साहित्यमा सीमित देखिन्छ । वावु-वाजेले घ्यू खाँदैमा आफ्नो हातमा घ्यूको वासना त आउँदैन नि, उनीहरूको हातमा पो वासना आउँथ्यो ।

★ यदि प्रगति गर्ने हो भने **Political Power** मा आफू

डा. योगी विकाशानन्द बडो विद्वान मान्छे हुनुपर्छ भन्ने लागेथ्यो, उहाँको सामिप्यले सो पुष्टि गरेको महसुस मलाई भयो ।

दीपक, लगनखेल

पुग्नुपर्छ भन्नु भयो, तर यहाँ उल्टो छ नि, जहाँ नेवार हरूको वाहुल्य छ त्यहाँ गैर-नेवारहरू जितेर सांसद भइराखेका छन् ।

संसारमा हरेक सभ्यता उत्थानतिर लाग्छ त्यसपछि पतनतिर आउँछ । नेवार-जाति पनि उत्थानतिर पुगि सक्यो र अव पतनको खाडल उसले छुन खोजेको देखिन्छ ।

वन्चरोमा काठको विंड राखेर मात्रै वन्चरोको विंडमा समातेर रुख काटिइन्छ, हैन र ? यसरी एउटा रुखलाई काट्न अर्को रुखकै प्रयोग हुन्छ, कसो ? त्यस्तै अरू ठाउँवाट आएका मान्छेहरूले यहाँवाट चुनाव जित्छन् र सासंद हुन्छन् भन्ने कुरा पनि यस्तै हो । किनभने उनीहरू त 'वन्चरो' मात्रै हो त्यसलाई सघाउने 'विंड'हरू त नेवारहरू नै त हुन् !

★ राज्यको सुविधा बढी उपत्यकामा नै केन्द्रित छ, तर पनि नेवारहरूमा उत्साह-जाँगर देखिदैन, तपाईंलाई यस्तो लाग्दैन ?

संसारमा कोही पनि महापुरुपका छोराछोरीहरू महापुरुष भएनन्- अपवाद छोडेर । ती कलाकार, राजनेता, वा अन्य कुनै महापुरुषलाई शिखरमा पुग्नको लागि जति संघर्ष गर्नु परे उनका छोराछोरीले त्यस्तो संघर्ष गर्नु परेन । सवै सुविधा त्यतिकै उपलब्ध छ, यी सुविधाको कारणले नै उनीहरूको उत्थान हुँदैन ।

डा. योगी विकाशानन्द मेरो नजरमा एक आदर्श व्यक्तित्व एवं यो देशलाई बिउँझाउने महान कार्य गर्ने एक विद्वान हुनुहुन्छ ।

अजय, मध्यपुर ठिमी

नेवारहरूलाई पनि त्यही भएको हो । काठमाडौंलाई राजधानी वनाइनु पनि नेवार समुदायको पतनका कारण वनेको देखिन्छ। यस जातिको आफ्नो कारणले होइन, सुविधाका भोगी मानसिकताको कारणले । काठमाडौंवाट वाहिर गएका नेवारहरू एक-से-एक पनि छन् । काठमाडौं वसिरहँदा सुविधा वढी खोज्छ, नौलो काम गर्न अप्ठ्यारो मान्छ, लाज मान्छ, साहस गर्दैनन् उनीहरू । साहसी नहुनु वा लाज हुनु मानसिक रोग हो भनेर वुझ्नुस् । यो गालि गरेको होइन, यो वैज्ञानिकहरूले भनेकै कुरा हो । वढी लाज भनेको साइकोलोजीकल रोग हो । यहाँका मानिसहरूमा नौलो काम गर्दा अरूले के भन्ला भनी सोच्छन् । त्यही इज्जतको आडम्वरले उनीहरूलाई पतन गराउँछ । कोही पनि व्यक्तिले इज्जतको ख्याल गरुञ्जेल ऊ महान हुनै सक्दैन । नेवारहरूले पनि एक पल्ट उपत्यका वाहिर वसेर हेर्नु पर्छ । अनि संघर्प के हो, कसरी पाखुरी जुधाउन पर्छ, नयाँ परिस्थितिमा कसरी आफूलाई Adjust गर्नु पर्छ, त्यो थाहा हुन्छ । नत्र सुविधाको भोगी मात्र हुने हो भने अहिले जति पतन भयो अवको वीस वर्षपछि.... ! यसै सन्दर्भमा कवि दुर्गालालको कविता सान्दर्भिक हुन आउँछ

विश्वया थ्व थाय् छकूं थपाय्सकं क्वह्यंगु छाय् ?
थन मनूत सृष्टियागु अःकथं न्ह्यज्याःगु छाय् ?
न्ह्यः न खः थ्व, ज्वः न खः, मस्यूनि छुं ?
चाय्कं गःपतय् किलं इकिक्क हे मसंनि सुं !

रेकी अर्थात् छोएर गरिने उपचार

कलाकार सानुराजा महर्जनलाई शरीरका विभिन्न भागमा खटिरा र विमिरा वारम्वार आइरहँदा लाग्ने गर्थ्यो– यो समस्याले मर्ने वेलासम्म पनि छाड्ने भएन । हजारौं रूपैयाँ खर्च गरे, खटिरा निको पार्न उनले देश-विदेशमा उपचार गराए तर निको भएन । उनी भन्छन्– *यो समयमा साथीभाइ र देख्नेले खटिराको वर्गीकरण गरेको देख्दा र नानाथरि भनेको सुन्दा दिक्क लागेर आउँथ्यो ।* एफ. एम. रेडियोवाट रेकी उपचार विधिसम्वन्धी सुनेर उनले *रेकी होलिष्टिक हेल्थ स्टोर,* कमलादीवाट उपचार लिए र केही समयमै निको भयो ।

हजारौं रूपैयाँ खर्चेर डाक्टरी उपचार गर्दागर्दा वाक्क भएका महर्जनले जम्मा २१ दिनमा, १ हजार रूपैयाँमा लामो समयदेखिको समस्यावाट मुक्ति पाए । उपचारकै क्रममा उक्त *हेल्थ स्टोर*मा आएका महर्जनले खुसी हुँदै भने *'मैले रेकी उपचारबाट यसरी निको हुन्छ भन्ने कल्पनासम्म पनि गर्न सकेको थिइनँ ।* टाउको दुख्ने, पेट दुख्ने, कम्मर, ढाड दुख्ने र अन्य विभिन्न रोगीहरूका यस्तै सुखद् अनुभवहरू सुन्न सकिन्छ– रेकी क्लिनिक-केन्द्रहरूमा पुगेपछि ।

'रेकी उपचार विधि' झट्ट सुन्दा हामीलाई नौलो लाग्न सक्छ । तर, यस किसिमको उपचार-विधिको अनुभव र स्वाद

मेरो दृष्टिमा डा. योगी विकाशानन्द महान् व्यक्ति एवं एकदम रमाइलो, नानीदेखि बृद्ध ब्यक्तिहरूको मर्म बुझ्ने, सारा मानिसहरूको कोमल हृदय छुनसक्नेजस्तो लाग्यो ।

सीता नेम्बाङ्ग, रत्न राज्य लक्ष्मी क्याम्पस

लिइसकेपछि सबैलाई एकपटक अनुभूति हुन्छ– *यो त साँच्चै गजबको उपचार विधि रहेछ ।* वर्तमान विश्वमा सरल एवं लोकप्रिय वैज्ञानिक चिकित्सा पद्धति तथा उपचार विधिको नाम नै 'रेकी' हो । रेकीको अर्थ ब्रह्माण्डव्यापी ऊर्जा अर्थात् शक्ति भन्ने बुझिन्छ ।

यो उपचार विधिमा विरामीलाई धैर्यको आवश्यकता पर्छ। आराम लिनु र सन्तुलित भोजन गर्नुका साथै विरामीले उपचार लिने बेलामा ध्यानमग्न पनि हुनुपर्छ । यसरी हेर्दा रेकी उपचार विधि पनि योगजस्तै लाग्न सक्छ तर रेकी योगभन्दा धेरै कुरामा भिन्न उपचार विधि भएको बताउनुहुन्छ– डा. योगी विकाशानन्द ।

जापानका डा. मिकाउ उसुइ रेकी पद्धतिका आधुनिक प्रर्वतक हुन् । उनले १८ औं शताब्दीको उत्तरार्द्धतिर यो पद्धति सुरु गरेका थिए । नेपालमा रेकी उपचार विधि भित्र्याउने पहिलो व्यक्ति डा. योगी विकाशानन्द नै हुनुहुन्छ ।

नेपालमा यो उपचार विधि सुरु भएको भर्खर ६ वर्ष भएको छ । विरामीको शरीरमा रेकी हिलर (उपचारक)-को हातले स्पर्श गरेपछि विरामीलाई आनन्दको अनुभूति हुन्छ र दुःखेको निको हुँदै जान्छ । विरामीलाई सुत्न लगाई रेकी हिलरहरूले दुःखेको ठाउँमा स्पर्श गर्छन्, त्यतिखेर विरामीको शरीरमा शक्ति संचार हुन्छ र निको हुँदै जान्छ, यो नै रेकी पद्दतिको उपचार विधि हो । यसलाई रेकी हिलरहरू फस्ट 'डिग्री' उपचार वा कन्ट्याक्ट हीलिङ्ग भन्छन् ।

डा.योगी विकाशानन्दजीमा हँसाइ–हँसाइ मान्छेमा केही गरुँ भन्ने भावना ल्याउन सक्ने खुबी छ । आँट नभएकालाई आँट जगाउने उहाँको खुबीले ममा पनि परिवर्तनको भावना आएको छ ।

सुशिला जोशी– ४२८५१६

'सेकेण्ड डिग्री' अन्तर्गत केही आश्चर्य लाग्दो विधि पनि पर्दछ । यस किसिमको उपचारमां रेकी हिलरसंग समय मिलाई बिरामी आफ्नै घर वा कुनै टाढाको जिल्ला अर्थात् बाहिरी देशमा पनि बस्न सक्छ । करिब २० मिनेटसम्म बिरामीले आराम गरी बस्नुपर्ने हुन्छ । त्यो समयमा बिरामीको तस्वीर थाहा पाइसकेपछि रेकी हिलरले बिरामीको शरीरमा शक्ति सञ्चार गराउँदछ । यसलाई दुरस्थ उपचार विधि वा डिस्ट्यान्ट हीलिङ्ग पनि भनिन्छ ।

स्पर्शभन्दा दुरस्थ उपचार गर्दा बिरामीले तीन गुणा बढी शक्ति ग्रहण गर्ने बताउनुहुन्छ– रेकीहिलर एवं *रेकीहिलर एसोसिएसन नेपाल*का सचिव गोपाल प्रधान । सरुवा रोग लागेका बिरामीहरूलाई विशेषगरी यस किसिमको उपचार दिइने पनि उहाँ बनाउनुहुन्छ । यो उपचार लिंदा बिरामीलाई उसको शरीरमा तापक्रम बढेजस्तो, निद्रा लागेजस्तो, जिउ वाउँडेजस्तो भएको अनुभूति हुने गर्दछ ।

प्रथम र द्वितीय डिग्रीको दीक्षा लिइसकेपछि थर्ड डिग्रीमा आइपुग्दा बिरामी स्वयं रेकी मास्टर अर्थात् रेकी गुरु बन्न सक्दछ र उसले प्रशिक्षण पनि दिन सक्छ ।

रेकी उपचार एउटा बिरामीले कम्तिमा २१ दिनसम्म लिनुपर्दछ । उपचार लिन सुरु गरेपछि तुरुन्तै बिरामीमा प्रभाव देखापर्छ । नेपाल-भारतका विभिन्न अस्पतालमा धाउँदाधाउँदा हैरान भएका रोगीहरू रेकी क्लिनिकमा पुगेर निको भएका प्रशस्त उदाहरणहरू भेटिन्छन् ।

डा.योगी विकाशानन्दजी भेट्नु नै मेरो लागी जीवनकै ठूलो शौभाग्य ठान्दछु । उहाँको हरेक शब्दहरूबाट मलाई दिन-प्रति-दिन सफल व्यक्तिको अनुभव भइराख्या छ, र उहाँको साथमा नै रहन चाहन्छु ।

नगेन्द्र नेम्बाङ्ग-५७०२११

आर्थिक दृष्टिकोणले पनि डाक्टरी उपचारको तुलनामा धेरै सस्तो तथा आरामदायक उपचार विधि भएकै कारण मानिसहरू रेकी उपचारार्थ क्रमशः आकर्षित हुँदै आएको अनुभव सुनाउनुहुन्छ। *रेकी होलिष्टिक हेल्थ स्टोर,* असन, कमलाक्षीका सञ्चालक गोपाल प्रधान, उहाँको क्लिनिकमा हाल २० जनाभन्दा बढीले उपचार लिइरहेका छन् र कैयौं निको भई फर्किसकेका छन्।

टाउको, पेट र ढाड दुख्ने रोगले ग्रसित बन्न पुगेका मोहन केसीले पनि डाक्टरी औषधीमा धेरै खर्च गरेका थिए। रेकी उपचार लिएपछि उनी आफ्नो रोग पूर्ण निको भएको बताउँछन् २१ दिने उपचारको क्रममा मात्र ९ सय खर्च गरेर पूर्ण आनन्द लिएको अनुभव सुनाउँछन् उनी।

हाल काठमाडौंमा २० वटा जति रेकी क्लिनिकहरू सञ्चालित छन्। विदेशी मुलुकहरूको तुलनामा नेपालमा यो उपचार-विधितर्फ जनचासो त्यति नदेखिएको भान पनि हुन्छ तर, अहिले यो उपचार लिइसकेकाहरूको अनुभववाट प्रभावित भएर तुलनात्मकरूपले रोगीको संख्या वृद्धि हुँदै गएको छ।

६ वर्षको अवधिभित्र झण्डै ४ हजार नेपालीहरू रेकीहिलर (उपचारक) भइसकेका छन् भने हजारौं नेपालीले यो उपचार विधिको अनुभव लिइसकेको कुरा विभिन्न रेकी क्लिनिकमा काम गर्ने रेकीहिलरहरू बताउँछन्। ४ हजार जति मानिसलाई आफूले प्रशिक्षण दिएको डा. योगी विकाशानन्द बताउनुहुन्छ। रेकी

अन्याय, अत्याचार, कुविचार आदि बढिरहेको यो दुनियाँमा डा. योगी विकाशानन्दमा यी सबै नाश गर्न आउनुभएको कृष्णको रूप मैले देखें। वहाँको लेक्चर सुन्दा मलाई यस्तो लाग्छ कतै हाम्रो दुनियाँ कुलियुगबाट सत्ययुगतिर जान लागको पो हो कि ?

संजना श्रेष्ठ- ४३३४०२

क्लिनिकले एउटा विरामीवाट एक साताको न्यूनतम ३ सयदेखि ४ सयसम्म लिने गरेका छन् ।

क्यान्सर, एच. आइ. भी. एड्सजस्ता भयानक रोगवाट ग्रसित भएर राम्ररी खान-वस्नसमेत नसक्ने पीडितहरू पनि रेकी उपचारपछि खान, वस्न सक्नेसम्म हुन्छन् भन्नुहुन्छ– *रेकीहिलर एसोसिएसन*का सचिव गोपाल प्रधान । यद्यपि रेकी उपचारले यस्ता रोगीलाई पूर्णरूपमा निको गराउने भने होइन । केवल केही समयको लागि आनन्दको महसुस हुने मात्र हो ।

हाल यो उपचार पद्दति जापान, भारत, अमेरिका, चीन, सिंगापुर, नाइजेरिया, पोल्यान्ड, वेलायत आदि देशहरूमा अपनाइएको छ । मुटुको रोग, दम, कब्जियत, एलर्जी, घाँटी दुख्ने, ढाड दुख्नेजस्ता रोगका विरामीहरूले आफूहरू रेकी उपचार विधिवाट लाभान्वित भएको वताउँछन् ।

काठमाडौं रेकी उपचार केन्द्र (नरदेवी, ताम्सीपाखा) की सञ्चालिका सुनिरा मानन्धरले रेकी उपचारवाट हालसम्म झण्डै ३ सय विरामीहरूको रोग निको वनाइसकेकी छिन् ।

१० वर्षदेखि मानसिक रोगले ग्रस्त र डाक्टरी औषधी गर्दा थकित रत्न केशरी ताम्राकार हुन्, या ब्लड प्रेसरको असरले खुट्टै नचल्ने अवस्थामा पुगेका नीलकाजी कंसाकार हुन्– उनको उपचार केन्द्रवाट मात्र ३ महिनामा निको भएको श्रीमती मानन्धर वनाउँछिन् ।

श्रीमती मानन्धर स्वयं विभिन्न रोगले पीडित थिइन् । पछि उनले रेकी उपचार लिएर निको भइन् । उमेरले उनी ५५ वर्षकी छन्, तर निकै फूर्तिलो भएकी छिन् । *यो सवै रेकी उपचार कै कमाल हो,* उनी भन्छिन् ।

त्यसो त मानसिक चिन्ताका कारण केही समय पहिलेदेखि योगासन गरिरहेका किसोर तिवारी पनि रेकी उपचारका लागि

रेकी होलिस्टिक हेल्थ स्टोर, असनमा पुगेका छन् ।

उपचारले मात्र हुँदैन, खानामा पनि हिलरहरूले सुझा दिएअनुसार खानुपर्छ, उनी भन्छिन्– *औषधी खानु नपर्ने, साइ इफेक्ट नहुने र तुलनात्मकरूपले कम खर्चमैं उम्किने नै रेकी उपचारका विशेषता हुन् ।*

रेकी क्लिनिक, ठमेलमा हाल २३ जनाले उपचा लिइरहेका छन् । ढाड दुख्ने रोगले सताएर ९/१० हजार डाक्टरी औषधीमा खर्च गरिसकेकी नानु धिताल रेकी उपचार लिएपछि हाल उक्त क्लिनिकमै कार्यरत छन् । रेकी उपचारले पैसा बचत हुने, समय पनि बच्ने र चाँडो निको हुनाले उक्त उपचार विधि राम्रो भएको उनको धारणा छ ।

ॐ रेकी क्लिनिक, पाटनकी अम्बिका श्रेष्ठले हालसम्म झण्डै ५५ जनालाई रेकी उपचार दिइसकेकी छन् ।

रेकी क्लिनिकबाट उपचार लिएर निको भएपछि धेरै जसोले धन्यवादस्वरूप आफ्ना सुखद् अनुभवहरू लेखेर छाड्ने गरेका छन् । क्लिनिकहरूमा उनीहरूले लेखेका अभिव्यक्तिहरूको संकलन गरेरै राखिएको देख्न सकिन्छ ।

२१ दिनभित्रै उपचारक (हिलर) तयार पार्न सक्नु पनि रेकी उपचारको विशेषता हो । सामान्य दुखाइदेखि प्यारालाइसिससम्मको रोगीको विना औषधी उपचार हुनु तथा रोगीले चाहेमा स्वयं 'डाक्टर' बन्न सक्नु पनि रेकीको विशेषता हो । हजारौं माइल टाढा बसेका रोगीहरूले घरमैं बसेर पनि उपचार लिन सक्ने भएकोले पनि यो उपचारमा खर्च र समयको बचावट हुन्छ ।

यो रेकी उपचार केन्द्र खोलेर बस्नेहरूमा राजधानीमा धेरै जसो गृहिणी नै पाइन्छन् । बेरोजगार गृहिणीहरूलाई रोजगार बनाउन यो पेसाले सहयोग गरेको छ । धेरै वर्षदेखिका पीडित विरामीहरूको रोग निको तुल्याउँदा राम्रो प्रतिक्रिया पनि पाइने

तथा उपचारक स्वयं स्वस्थ, ताजा र हृष्टपुष्ट रहने हुनाले गृहिणीहरू बढी आकर्षित भएको पाइन्छ ।

यो उपचार लिनेहरूमा सामान्य नागरिकदेखि केही त अस्पतालका डाक्टरहरू पनि छन् । विभिन्न रेकी क्लिनिकहरूमा विभिन्न तह र वर्गका मानिसहरूले उपचार लिएका छन् ।

रेकी होलिस्टिक हेल्थ स्टोर, असनले उपलब्ध गराएको एक पर्चामा मानवअधिकारवादी नेता पद्मरत्न तुलाधर, टिचिङ अस्पतालका डा. मोहनी थापा तथा डा. शरदमान ताम्राकार, प्राकृतिक चिकित्सक डा. टेकराज जोशी, होमियोप्याथिका डा. कमल चित्रकार आदिले पनि रेकी उपचारको प्रत्यक्ष अनुभव गरिसक्नु भएको छ ।

काठमाडौंका गल्लीपिच्छे खोलिएका विभिन्न मेडिकल क्लिनिकहरूलाई रेकीले चुनौती दिन सक्ने सम्भावना पनि बढेको छ । अहिले आएर सामान्य रुघाखोकीको उपचारमा समेत 'एन्टीबायोटिक' जस्तो कडा औषधी गर्नुपर्ने बाध्यता परेपछि सर्वसाधारणहरू पनि डाक्टरी औषधीलाईभन्दा प्राकृतिक उपायलाई नै बढी विश्वास गर्न थालेको महसुस हुन्छ ।

एक पटक रेकी उपचार लिएपछि र 'रेकी हिलर'हरूले भनेको नियम पूरा गरेपछि निको नभएकाहरू कमै छन् । रेकी उपचार लिने मानिसले भोजनमा विशेष ध्यान पुऱ्याउनु पर्ने भएकोले 'रेकी हिलर'हरूले दिएको सुझाव अनुसार भोजनमा सुधार नगरेका रोगीहरूको रोग निको नभएका उदारहणहरू पनि काठमाडौंका अधिकांश रेकी उपचार केन्द्रहरूमा पाइन्छन् ।

यो उपचार विधिको सुरुवात भएको धेरै भइनसकेकाले काठमाडौं बाहिर यो उपचार विधिको त्यति चर्चा पाईंदैन । यद्यपि पहिलेको तुलनामा अहिले रेकी उपचार पनि क्रमिकरूपमा बढ्दो छ । उत्तिकै ठूलो संख्यामा वयस्कदेखि बुढासम्म रेकी उपचार

केन्द्रहरूमा आउने विरामीलाई आनन्दको महसुस हुने गर्दछ त्यसैले पेट दुःखेको, टाउको दुःखेको वा अन्य दुःखाइलाई तत्काल कम गराउन पनि यो उपचार विधिले धेरै सहयोग पुऱ्याउने गरेको स्वयं उपचार लिएका अनुभवीहरूले सुनाउने गर्छन् ।

डा. योगी विकाशानन्दका अनुसार कुनै डराउने खालको रोगहरू भएमा त्यसको उपचारवाट उसमा पलाएको डरलाई हटाउन सकिन्छ ।

पिनासका रोगीहरू जो वर्षौंदेखि डाक्टरी औषधीमा धेरै पैसा खर्च गर्दै आएकाहरूले पनि उपचार लिएपछि आफूहरूलाई राहत मिलेको वताउँछन् । रेकी उपचार लिनेहरूको मस्तिष्क सधैँताजा रहने तथा अल्छी नलाग्ने हुन्छ भन्नुहुन्छ रेकी एसोसियसनका सचिव गोपाल प्रधान ।

रेकी उपचार केन्द्रहरूमा आफूलाई मानसिक तनाव हुने गरेका व्यक्तिहरू, एकान्तमा मात्र वस्न मन लाग्ने गरेको तथा खाली एकोहोरो भएर वस्ने गरेको सर्व साधारणहरू थुप्रै भेटिन्छन् । र रेकी उपचार लिन थालेकै दिनदेखि उपचारको प्रभाव देखिएको अनुभवहरू उपचार लिएका व्यक्तिहरू सुनाउँछन् ।

रेकी उपचार लिएपछि लागू पदार्थ, मद्यपान र धूम्रपानमा फँसेकाहरू पनि गलत वाटो छाडेर पुरानै अवस्थामा फर्कन सकेका कैयन् उदाहरणहरू छन् । यसरी कुलतमा फँसेका व्यक्तिहरूलाई सुमार्गमा ल्याउन सक्नुले पनि रेकी उपचारमा थप विश्वास पैदा भएको कुरा रेकी उपचार लिएका प्रकाश घिमिरेले वताए ।

रेकी उपचार लिनेहरूको स्वभावमा पनि तुरुन्तै परिवर्तन आउने गरेको छ । धेरै रिसाहा, चर्को वोल्ने, धेरै वोल्ने, वोल्दा आत्तिने स्वभाव भएका मानिसहरूमा पनि परिवर्तन आएको छ। त्यसो त कतिपय डाक्टरहरूले पनि रेकीको उपचार लिनुभएको

छ । साइन्स विषय पढेर डाक्टर वन्न पुगेकाहरूले पनि रेकीको उपचार लिनु भनेको रेकीप्रतिको अर्को विश्वसनियता हो ।

रेकी उपचारको बारे डा. योगी विकाशानन्द भन्नु हुन्छ– *'शक्ति संचार हुँदा विरामीको मस्तिष्कवाट सेरोटोनिन भन्ने न्युरो ट्रान्समिटर निस्कन्छ र यसको असरले दुखाइमा कमी हुनुका साथै शान्तिको अनुभव भई शरीरलाई समेत फाइदा पुऱ्याई रोगीको उपचार हुन्छ ।'*

'रेकी उपचार' कुनै जादु होइन

राजधानी: रेकी उपचारका फाइदा के-के हुन् ?

डा. योगी: प्रायजसो: रोगमा यो उपचार विधि लाभदायक छ । क्यान्सर, एड्सजस्ता डरलाग्दा रोगहरूलाई निको पार्न नसके पनि राहत दिन सकिन्छ । सामाजिक फाइदाको कुरा गर्ने हो भने रेकी लिएको मानिसले चुरोट, जाँडरक्सी सेवन गर्दैन र उनीहरूका घरमा झै-झगडा पनि कम हुन्छ ।

रा: किन रेकी उपचार आवश्यक छ ?

डा.: रेकी उपचारले सामाजिक पक्षलाई परिवर्तन गरेको छ, शैक्षिक पक्षमा पनि यो उपचारले सघाउँछ । रेकी लिएको मानिसले पढेको कुरा छिटो बुझ्छ । यो सस्तो उपचार भएकोले अधिक जनताको लागि पनि लाभदायक छ ।

रा: झट्ट सुन्दा त यो उपचार विधि जादु जस्तो लाग्छ नि ?

डा.: गाईले घाँस खाएपछि २४ घण्टामा त्यो दूध वन्छ, त्यसलाई जादु भन्ने कि नभन्ने ? यदि त्यो जादु हो भने रेकी उपचार पनि जादु हो, होइन भने यो पनि जादु होइन ।

रा: कस्ता-कस्ता रोग यसले छिट्टै निको पार्छ ?

डा.: शारीरिक तथा मानसिकरूपमा धेरै थकाइ लागेको, दुःखाइ, पेटसम्बन्धी रोग, दम, मृगौलाको पत्थरी, अनिद्रा, आदि रोगीलाई रेकी उपचारले छिट्टै नै निको तुल्याउँछ ।

रा: कोही रेकी उपचार लिएर निको नभएका पनि छन् ?

डा.: छन्, सबै रोगलाई निको पार्न सकिन्छ, तर सबै रोगीलाई निको पार्न सकिंदैन । रेकी लिएर निको नभएका पनि छन् तर तिनीहरू ५० प्रतिशत नियम पालना नगर्ने अन्तर्गत पर्छन् ।

रा: यो उपचार लिँदा बिरामीले कस्ता नियम पालना गर्नुपर्छ ?

डा.: खानपान, क्षमताअनुसारको व्यायाम, सकारात्मक सोचाइ, भरपुर आराम नै मुख्यतया विरामीले पालना गर्नुपर्ने हुन्छ ।

रा: रेकी उपचारको सुरुवात हुँदा र अहिलेमा के अन्तर छ ?

डा.: सुरुमा रेकी भनेको जापानिज परिपाटीमा आएको थियो । अहिले यो परिमार्जित हुँदै विभिन्न देशका डाक्टर, मनोवैज्ञानिक र अनुसन्धानकर्ताहरूले पनि रेकीको आ-आफ्नो ढंगले परिमार्जन गरेका छन् ।

गुरु डा. योगी विकाशानन्दज्यू आफूलाई मान्छे भन्न रुचाउनु हुन्छ । तर उहाँले मनोक्रान्तिको पाठ तरंगीत गर्नु भएको हुदाँ उहाँलाई म पूज्य मान्दछु । उहाँले जीवनलाई सात वटा पावर पोइन्टमा विभाजन गरी क्रान्तिलाई बुझ्न सजिलो पार्नु भएको छ ।

शंकर प्र. दाहाल, ओखलढुङ्गा

डा. योगी विकाशानन्दबाट सडक ध्यान कार्यक्रम

नेपालमा योगी हौं भन्ने र आफूलाई महान् ठान्ने योगी नर हरिनाथदेखि जगन्नाथसम्म अर्थात् राजारामदेखि गने भण्डारीसम्म निक्कै योगी, भोगी र ढोंगीहरू छन् । तर, जनस्तरमा भिजेका र भिज्ने क्रममा रहेका अनि शारीरिक, मानसिक, नैतिक र आध्यात्मिक तवरले समाजलाई नै परिवर्तन ल्याई स्वस्थ, चरित्रवान् समाजको निर्माण गर्ने क्रममा देशभर चर्चित युवा व्यक्तित्व डा. योगी विकाशानन्द अहिले असल र स्वस्थ समाजको निर्माणमा लाग्नु भएको छ ।

नेपालमा रेकी उपचार पद्धतिका संस्थापक डा. योगी विकाशानन्द प्रत्येक शुक्रवार ९:३० देखि ११ वजेसम्म क्लासिक एफ. एम. १०० मेगा हर्जमा *जीवन-दर्शन* प्रवचन लिएर आउनुहुन्छ। युवा दार्शनिक डा. योगी हरेक आइतवार रेकी वा *साइको-साइवरनेटिक्स* वा *सुपरलर्निङ्ग*को सेमिनार, शनिवार विभिन्न क्षेत्रहरूमा *सडक-ध्यान* तथा प्रवचन, मंगलवार स्वास्थ्य सल्लाह लगायत दुइ महिने *योग शिक्षक तालिम* आदि विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गर्नु हुन्छ ।

यहाँको रेकी उपचार र प्रशिक्षण, *सडक-ध्यान* तथा दर्शनका अभिव्यक्ति र प्रशिक्षणवाट हजारौं नेपालीहरूले पनि

उहाँसंग प्रशिक्षण लिने र उहाँबाट फाइदा लिने गर्दछन् । दुइ दर्जनभन्दा बढी महत्वपूर्ण दर्शन, साहित्य र स्वास्थ्य सम्बन्धी पुस्तकका सर्जक डा. योगी विकाशानन्दले गत सोमवार *पशुपति सेना नेपाल*को केन्द्रीय कार्यालय काठमाडौं-३२ घट्टेकूलोमा *'सपोर्ट सर्कल'* को तत्वावधानमा सडक-ध्यान तथा योग सम्बन्धी सयौं व्यक्तिलाई प्रशिक्षण दिनुभयो । श्वासप्रश्वास आरोह-अवरोह तथा आसनबाट पुग्ने फाइदा तत्काल योग-ध्यान सिकाउँदा सिकाउँदै धेरैले महसुस गरे । उहाँले ध्यान सिकाएको बखत एकचित्त भएर ध्यानमा बस्ने मान्छेले आफूले आफूलाई बिर्सिएको अनुभूति पाएको उपस्थित धेरैले बताए ।

म डा. योगी विकाशानन्दज्यूलाई नेपालको एक मात्र दार्शनिक, वर्तमानको मानव मूल्य-मान्यता र अस्तित्वका महान व्याखाता ठान्दछु ।

गजेन्द्र नेम्बाङ्

युवा योगी विकाशानन्दको मनोक्रान्ति अभियान

युवा दार्शनिक डा. योगी विकाशानन्द अब मंसीर ४ गतेदेखि हरेक आइतवार साँझ ९ वजेदेखि १० वजेसम्म K.A.T.H. FM मा आउने भएका छन् (हाल उहाँ शुक्रवार ९:३०-११:०० सम्म Classic एफ. एम.१०० मे. ह. मा आउनुहुन्छ ।) सो कार्यक्रममा योगीले जीवन-विज्ञान विषयमा प्रवचन दिनेछन् र स्रोताका प्रश्नको उत्तर पनि दिनेछन् । अड्तीस वर्षीय तन्नेरी योगी विकाशानन्द नेपालका प्रथम रेकी मास्टर मानिन्छन् । उनले अहिले मनोक्रान्तिको अभियान चलाइरहेका छन् । उनले २,५०० जना रेकी हिलरहरू तयार पारिसकेका छन् । योगीले *सुपरलर्निङ्ग* (परम शिक्षण) र *साइको-साइवर्नेटिक्स* (सिद्धी-साधना)का कक्षा पनि चलाइरहेका छन् । *सुपरलर्निङ्ग* छिटो सिक्न सकिने सिकाइ पद्धति हो भने सिद्धी-साधनाबाट दायाँ मस्तिष्कको संचालन गर्ने उपाय जानिने छ । योगीका अनुसार दायाँ मस्तिष्क चलाउन सक्ने व्यक्तिले धेरै गुना सफलता प्राप्त गर्न सक्छ । अमेरिकी राष्ट्रपति विल क्लिन्टनले दायाँ मस्तिष्कको उपयोग गरी २ चोटी राष्ट्रपति बन्न सफल भएका थिए । समान्य व्यक्तिले आफ्नो मस्तिष्कबाट ३ प्रतिशत मात्र काम लिने गर्दछ । जीवनको हरेक असम्भवलाई सम्भव बनाउन सिकाउने यो विधि नेपालमा एकहजार भन्दा वढी मानिसले डा. योगीबाट सिकिसकेका छन् । डा. योगीसँग अहिले पत्रकारहरू रेकी, सुपरलर्निङ्ग तथा *साइको-साइवर्नेटिक्स* पद्धति बारे बुझ्न र प्रशिक्षण लिन जुटिरहेका छन् । जीवन र जगतलाई हेर्ने दृष्टिकोणमा परिवर्तन गरी आफ्ले मनोक्रान्तिको सुरुवात गर्नुपर्ने दृष्टिकोण उहाँको छ । योगीले *आनन्द योग केन्द्र*को स्थापना गरी आफ्ना शिष्यहरू मार्फत रेकी उपचार पनि गरिरहनुभएको छ ।

अन्तर्ज्ञानको विकासबाट स्वस्थ रहने पद्धति 'रेकी'

नेपालमा एउटा यस्तो चिकित्सापद्धतिको विस्तार हुँदैछ जसले मानिसमा अन्तर्ज्ञानको उपयोगमा सुगमता, स्पष्टता र चमत्कारिता ल्याउन मद्दत गर्दछ। सम्बन्धित अभियानकर्ताहरूका अनुसार 'रेकी' सुसंगत (दीक्षा) र यसको उपचार पद्धति नै त्यो पद्धति हो जसले विचार, बुद्धि, तर्क र गणितको कार्य गर्ने बायाँ मस्तिष्कलाई मात्र होइन, अन्तर्बोध र अनुभवको कार्य गर्ने दायाँ मस्तिष्कलाई पनि पूर्ण उपयोगमा ल्याइदिन्छ।

विज्ञानको नियमअनुसार प्रायः आधुनिक मानिसको बायाँ मस्तिष्कले मात्रै भूमिका खेल्छ र त हामी आफूलाई तुच्छ थान्छौं तर रेकीदीक्षाबाट दाँया मस्तिष्कको उपयोग भई घरमैं बसेर विरामीलाई पनि शक्ति पास गराएर उपचार गराउन सकिने हुन्छ।

नेपालको स्वास्थ्यक्षेत्रमा सर्वप्रथम 'रेकी' उपचार भित्र्याउने डा. योगी विकाशानन्दका अनुसार *रेकी हिलर्स एसोसिएसन नेपाल* नामक संस्थामार्फत् हालसम्म २ हजार ५सयभन्दा वढी व्यक्तिहरूले यो दीक्षा लिएर कार्य सञ्चालन गरेका छन्। यसलाई मनोक्रान्तिको अभियान को एक अंग पनि भनिएको छ। डा. योगी विकाशानन्दले आफ्नो क्लिनिकमा मंगलवार केही राष्ट्रिय सञ्चारमाध्यमहरूका पत्रकारहरूलाई पनि 'रेकी' को परीक्षण उपचार गराए। त्यसपछि

उनले भने मानसिक आनन्द, शक्तिको अनुभव र तापक्रम चढ्नुको साथै सबै अंगहरूमा झम्झमाहटको अनुभूति भए पछि सामान्य निरोगी मान्छे अझ स्वस्थ बन्दछ भने रोगीमान्छे निरोगी हुन्छ। त्यसका अतिरिक्त सबै प्रकारका औषधी सेवन र उपचार पद्धति लिइसकेको विरामीहरूका लागि पनि यो उपचारले स्वस्थ पार्न सक्छ । प्रारम्भमा विकाशानन्दकै उपचार दीक्षा लिएर हाल एसोसियशनकै संस्थापक अध्यक्ष बनेका कर्णबहादुर श्रेष्ठ भन्नु हुन्छ– *मेरो पूर्ण अस्वस्थ पेटलाई स्वस्थ बनाउन र शारीरिक बल, तेज र तौल बढाउनमा 'रेकी' ले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्यो ।*

त्यस्तै वरिष्ठ वामपन्थी तथा मानवाधिकारवादी नेता पद्मरत्न तुलाधरको मुटु दुख्ने पुरानो व्यथा र काठमाडौं महानगरपालिकाका उपप्रमुख विदुरप्रसाद मैनालीकी छोरी पूजा मैनालीको कठोर रोग पनि यही पद्धतिबाट निको भएको अभियानसम्बन्धी कार्यक्रमहरूमा तुलाधर र मैनालीले यसअघि नै बताउँदै आउनुभएको थियो । रेकीका पुनर्स्थापक डा. मिकाओ उसुई, प्रथम उत्तराधिकारी चुजिरो

सपोर्ट सर्कलले मनोक्रान्ति अभियानलाई अगाडि लैजाने क्रममा यस विद्यालयको निमन्त्रणालाई स्वीकार गर्दै शिक्षक, विद्यार्थी तथा कर्मचारीहरूलाई मनोक्रान्तिबारेमा जानकारी दिएर लाभान्वित एवं सकारात्मक प्रभाव पारिदिनुभएकोमा यस विद्यालय परिवार आभार व्यक्त गर्दछ ।

प्रिन्सिपल, चन्द्रप्रकाश राजभन्डारी, अन्नपूर्ण उच्च मा. वि.
ज्याठा, कान्तिपथ,

हयासी, श्रीमती हवायो टकाताजस्ता विश्वविख्यात चिकित्सकहरूको प्रेरणाले नेपालमा पनि रेकी क्लिनिक खोलिनु र रोगीहरूको सहभागिता बढ्न थाल्नुले भारतीय योग, साधना र चिकित्साका नाममा नेपाली रकम कमाउनेहरूलाई पनि चुनौती दिदै आएको डा. योगी विकाशानन्दले बताए । यस रेकी पद्दतिमा मेडिकल डक्टरहरू डा. राजन शर्मा, डा. मोहिनी क्षेत्रीलगायतले पनि प्रशिक्षण लिएको र त्यसको उपयोग गरेको एसोसिएसनले जनाएको छ। कुनै वेला *पौभाः* (नेवारी पत्रिका)-को सम्पादकसमेत रहेका विकाशानन्दले भोजन, व्यायाम, धर्म, सपना, थेरापी, स्मरणशक्ति, मनोवल र व्यक्तित्व सफलतासम्वन्धी प्रवचन-प्रशिक्षणदिनु हुन्छ। उनले भारतको सम्पूर्णनन्द संस्कृत विश्वविद्यालयवाट तुलनात्मक दर्शनमा डिप्लोमा तहको अध्ययन गरेका छन् । स्वदेश फर्किएपछि उनले प्रत्येक शनिवार त्यससम्वन्धी प्रवचनसमेत दिने गरेका छन्। उनका अनुसार जीवन र जगतलाई हेर्ने दृष्टिकोणको आमूल परिवर्तन नै मनोक्रान्ति हो ।

—— ❀ ——

डा. योगी विकाशानन्दको प्रत्येक कार्यक्रम आजको समय सापेक्ष छ। उहाँका कार्यक्रमहरूमा नियमितरूपमा सहभागी हुँदै गएमा आजको यो अशान्त संसारमा शान्ति र दुखी जीवनमा यथार्थ सुखको अनुभव लिन पाउने कुरामा दुइमत देखिंदैन ।

शुभकामना आवासीय माध्यामिक विद्यालय, भोल ढोका, ललितपुर ५४०९०२

'मेमोरी ट्रेनिङ' पछि प्रधानसेनापति राणाको स्मरण-शक्तिमा वृद्धि

शाही नेपाली सेनाका प्रधानसेनापति प्रज्ज्वल्लशमशेर राणा र उहाँकी सुपुत्री प्रज्ञा राणाले तीन वर्ष अगाडि मेमोरेक्स इन्स्टिच्युटमा स्मरणशक्तिसम्वन्धी तालिम लिएपछि दुवैले आ-आफ्नो लक्ष्य हासिल गरे। प्रज्ञा राणाले भारतको पुनामा एम. वी. एस. पढ्नका लागि छात्रवृत्ति पाइन् भने प्रज्ज्वल्लशमशेर राणा शाही नेपाली सेनाको सम्मानित पद प्रधानसेनापतिमा आसिन हुन पुग्नुभयो।

प्रधानसेनापति राणाकी श्रीमती सिन्धु राणा भन्नु हुन्छ *बुवा र छोरीले सँगसँगै मेमोरीसम्बन्धी तालिमबाट निकै सफलता पाएको अनुभव सुनाउनुभएको छ। समस्या आइपरेको समयमा प्रशिक्षकले एउटा क्यासेट र सूत्रहरू उपलब्ध गराएका छन्, चाहिएको बेला उहाँहरूले त्यही सामग्रीको सहायताबाट समस्या समाधान गर्नुहुन्छ।* मनोवैज्ञानिक सिद्धान्त *'न्युरोलिङगुइस्टिक प्रोग्रामिङ* अन्तर्गत जोसुकैले पनि नियमित अभ्यास गर्दै गयो भने स्मरणशक्ति तीक्ष्ण वनाउन सकिने मनोविश्लेषकहरूले वताएका छन्। आफूलाई सम्झनुपर्ने आवश्यक कुराहरूलाई कुनै अस्वाभाविक वस्तुको चित्रसँग समायोजन गरी मानसपटलमा चित्रित गरेर

जम्मा गर्दै गयो भने लाखौं तथ्याङ्कलाई मानव मस्तिष्कमा भण्डार गर्न सकिने मनोविश्लेषकहरूको दावी छ ।

स्मरणशक्तिसम्वन्धी विविध पक्षको उत्पत्ति प्राचीन ग्रिक-रोमन सभ्यतावाट भएको पाइन्छ । सन् १९७० को दशकमा अमेरिकाको क्यालिफोर्निया विश्वविद्यालयका मनोविज्ञान एवं कम्प्युटर विज्ञानका विद्यार्थी रिचार्ड ब्यान्डलर र भाषाविज्ञानका सहायक प्राध्यापक जोन ग्रिन्डरको गहिरो अध्ययनवाट *'न्युरोलिङ्गुइस्टिक प्रोग्रामिङ'* नामक सिद्धान्तको प्रतिपादन भयो । जसअनुसार विश्वभरिका सफलताको शिखरमा पुगेका अधिकांश व्यक्तिहरूले यसप्रकारको तालिम लिएको पाइन्छ । अमेरिकाका पूर्व राष्ट्रपति विल क्लिन्टनले पनि विश्व प्रसिद्ध वक्ता एन्टोनी रविन्सलाई गुरु मानी मेमोरी पावर सम्वन्धी विविध तालिम लिएका थिए ।

विश्वप्रसिद्ध मेमोरी ट्रेनर हेरिलोरेनले दुइ करोड मान्छेको नाम कण्ठस्थ पारेर विश्वलाई नै चकित पारेका छन् । उनको यस क्षमताले अत्याधुनिक प्रविधि कम्प्युटर, क्यालकुलेटर आदि सामाग्री प्रयोग गर्नेहरूलाई चुनौती दिएको छ । यस्तै विधिअनुसार अमेरिकाकै स्टेफन हवार्डले एक मिनेटमा ४० हजार शब्द पढेर सवैलाई आश्चर्यमा मात्र पारेनन्, उनले आफ्नो नाम गिनिज वुकमा लेखाएरै छाडे ।

यो कुनै एक व्यक्तिको अलौकिक शक्ति मात्र नभएर *'न्युरोलिङ्गयुस्टिक प्रोग्रामिङ'* अनुसार दिमागलाई खेलाउन सक्ने जोसुकै व्यक्तिले पनि नियमितरूपमा अभ्यास गर्दै गयो भने लाखौं

मानिसको नाम, ठेगाना, फोन नम्वर दिमागमा भण्डारण गर्नसक्छ। यस विधिअनुरूप हरेक व्यक्तिले आफूले सदैव स्मरण गर्न चाहेको वस्तुलाई कुनै अलौकिक घटना वा चित्रसँग तुलना गरी समायोजन गरेर मस्तिष्कमा पठाउँछन् । कुनै अनौठो घटना चित्रित गऱ्यो भने दिमागमा सदैव ताजा रहने हुँदा आफूले चाहेको वस्तु सम्झन उक्त अनौठो घटनालाई सोच्नुपर्ने हुन्छ । यसरी तुलना गरेर मस्तिष्कमा भण्डार गरिएको कुनै पनि व्यक्तिको नाम, अनुहार, किताबी पाना, आदि कण्ठस्थ पार्न सकिन्छ ।

त्यस्तै फोन नम्वरहरू पनि विविध तरिकावाट याद गर्न सकिन्छ । यसका निमित्त सर्वप्रथम अङ्कलाई अक्षरमा र अक्षरलाई शव्दमा परिणत गर्न सक्नुपर्छ ।

नेपालमा पनि स्मरणशक्ति वढाउने, सञ्चार आदानप्रदान गर्ने क्षमता वढाउने, दिमागलाई सन्तुलनमा राख्नका लागि विभिन्न ठाउँमा तालिम केन्द्र खोलिएका छन् । प्रायः चार दिनदेखि तीन सातासम्मको तालिम दिलाउने काम गरिन्छ । सरदर दुइ हजार देखि २० हजारसम्मको तालिम शुल्क लाग्ने यी तालिमकेन्द्रहरूमा प्रायः हुनेखाने मानिसहरूका लागि मात्र तालिम लिने क्षेत्रजस्तै भएको छ तथापि यी क्षेत्रमा आएर तालिम लिइसकेपछि लोकसेवा आयोगको परीक्षादेखि लिएर एमवीवीएसको प्रवेश परीक्षामा उत्कृष्ट अङ्क ल्याएर उत्तीर्ण गरेका रेकर्डहरू थुप्रै रहेका छन् ।

आनन्द योग सेन्टरका डा. योगी विकाशानन्द स्मरणशक्ति वढाउने तालिमले विद्यार्थीहरूदेखि विभिन्न पेसामा संलग्न

व्यक्तिहरूलाई निकै उपयोगी हुने वताउनुहुन्छ । उहाँ भन्नुहुन्छ, *नियमितरूपमा अभ्यास गर्दै गयो भने, र अभ्यासकर्ताको आहारमा समेत शुद्धता भयो भने हरेक व्यक्तिले लाखौंको तथ्याङ्क वा व्यक्तिका नाम याद गर्न सक्छ ।* त्यस्तै भावातित ध्यानकेन्द्रका ध्यान प्रशिक्षक माधवप्रसाद अर्याल *'न्युरोलिङ्गुइस्टिक प्रोग्रामिङ'* द्वारा वुद्धू भनी हेपिएका विद्यार्थीहरूलाई तीक्ष्ण वुद्धि न भएको व्यक्ति र व्यस्त व्यक्तिको भुलक्कड वानी पनि हटेर जाने वताउनुहुन्छ ।

नोटः डा. योगी विकाशानन्दद्वारा संन्चालित साइको-साइवरनेटिक्स न्यूरो लिङ्गुइस्टिक प्रोग्रामिङ्गको अर्को भर्सन हो ।

मेरो विचारमा डा. विकाशानन्दज्यूको मनोक्रान्तिबाट हामी सबैले हातेमालो गर्दै अगाडि बढ्यौं भने निश्चय नै आजको युगले आमूल परिवर्तनको अवसर पाउने छ ।

पास्कल इन्टरनेशनल एकेडेमी, बालाजु, चक्रपथ- ३६०२८१

यस्तो छ विकाशानन्दको मनोक्रान्ति

'अवको क्रान्ति ब्रेनगनबाट चल्छ, मेसिनगनबाट होइन' भन्ने मूल सन्देशका साथ मनोक्रान्तिका संवाहक डा. योगी विकाशानन्दले प्रत्येक हप्ता शनिवार धरहरा पार्टीप्लेसमा प्रत्यक्ष प्रवचन तथा ध्यानसभा सुरु गर्नुभएको छ।

'ब्रेनगन कसरी चल्छ र मनोक्रान्ति भनेको के हो ? भन्नेबारे विस्तृत जानकारी प्रत्यक्ष प्रवचन श्रवण र प्रश्नोत्तरबाट ज्ञात होला । तर, गत शनिवार विहान ८ बजे *जीवन विज्ञान समूहद्वारा* आयोजित प्रत्यक्ष प्रवचनसभामा डा. योगी विकाशानन्दबाट एउटा पुस्तकको विमोचन भएको थियो; पुस्तकको नाउँ हो- *'मनोक्रान्ति के हो ?'*

पुस्तकमा भनिएको छ- 'हामी महान् छैनौं, यो समस्या होइन, समस्या यो हो कि महान् हुने चाहना हामीमा छैन। संसारका सबै मानिस बुद्ध हुन सक्छन्, तर प्रयास हुन सकिरहेको छैन। मान्छेभित्र अथाह क्षमता रहेको हुन्छ तर सबै मान्छेहरू त्यो अथाह क्षमतालाई प्रयोग गर्ने प्रयास गर्दैनन्। जब एउटा बलवान् मान्छेले आफ्नो बल, बुद्धिमान् मान्छेले आफ्नो बुद्धि अनि सीपवान् मान्छेले आफ्नो सीपलाई प्रयोग गर्ने प्रयास नगरी जाँड-रक्सी, चुरोट तथा लागूपदार्थमा जीवन डढाइरहन्छ भने त्यो मान्छेको क्षमताले कहिले कसरी खुल्न पाउने ? भन्ने प्रश्न गर्दै योगी

विकाशानन्द भन्नुहुन्छ– मान्छे महान् बन्न अन्त भौतारिनु पर्दैन, आफ्नै टाउकोका नसा-नसा खोले हुन्छ ।

मान्छेले हाल सामान्यतया ३ प्रतिशत दिमाग मात्र प्रयोग गरिरहेका छन्, भन्नुहुँदै ९७ प्रतिशत मस्तिष्कको द्वार पनि खुल्नसक्ने वैज्ञानिक प्रयोगबाट प्रमाणित भइसकेको छ- उहाँले भन्नुभयो । उहाँका अनुसार, हरेक मान्छे सुतिरहेका बुद्ध हुन् । यहींबाट सुरु हुन्छ मनोक्रान्तिको द्वार । यदि करोडपति पनि सुतिदिएको खण्डमा उसको सम्पत्तिले केही काम गर्दैन । जस्तोसुकै बलियो मान्छे पनि जागृत नभइदिएको खण्डमा उसलाई सानोभन्दा सानो बालकले पनि तर्साउँछ ।

मनोक्रान्तिको पहिलो सर्त हो- जाग्नु, उठ्नु वा बिउँझनु। प्रत्येक मान्छेमा 'न्यूरोलिङ्गुइस्टिक प्रोग्रामिङको क्षमता हुन्छ, यसको प्रयोगबाटै अमेरिकी राष्ट्रपति बिल क्लिन्टन, हलिउडका नम्बर एक कलाकार आर्नोल्डदेखि नेपालका प्रधानसेनापति प्रज्वल्लशमशेर राणा सर्वोच्च पदमा पुगेको दावी पुस्तकको छ।

जिन्दगीलाई त्रिपिटक, वेद, बाइबल, कुरान आदि धर्मशास्त्रमा होइन आफ्नै मनभित्र खोजौं, ईश्वर र लक्ष्य त्यहीं प्राप्त हुन्छ। यो एक्काइसौं शताब्दीमा कुनै पनि मान्छे वा राष्ट्र तटस्थ बस्न सक्दैन । हामीले युद्ध र बुद्धमध्ये एकलाई रोज्नुपर्दछ ।

मनोक्रान्तिका संवाहक डा. योगी विकाशानन्दको कथन छ– 'बुद्ध' भन्नाले कुनै एक व्यक्तिलाई भन्न खोजिएको होइन। बुद्ध एउटा जागृति हो । 'धर्म' भन्नाले आफूले आफैंलाई बुझ्ने र

अरूको मर्म वुझी कर्म गर्ने खालको हुनुपर्दछ। यहाँ धर्मको नाउँमा आफू पनि वर्वाद हुने र अरूलाई पनि वर्बाद पार्ने काम भइरहेको छ, यो हुनु हुँदैन। अन्धभक्त हनुमान् मार्काको कारण यस्तो स्थिति देखापर्दछ।

हामीले देखिरहेका छौं, मुख रसाउने पानीको थोपो जहाँ चुहिँदैन, मान्छे वचाउने औषधी जहाँ पाइँदैन, त्यहाँ सिसीका सिसी बियर, रक्सीको वोतल पुगिरहेका हुन्छन्। शिक्षा, स्वास्थ्य र सेवामा बजेट कटौती गरी हत्या-हिंसा र युद्धमा विश्वले ठूलो लगानी गरिरहेको छ। मानिसको चाहना सुख र आनन्द लिनु हो। यसको खोजीमा हामी अनेकौं थरीका मादक पदार्थ सेवन गर्छौं तर त्यो ठीक होइन। मानिसलाई आनन्द दिने तत्व 'डोपामाइन, एन्डरफिन वा सेरोटोनिन' भन्ने पदार्थ हुन् जसलाई मादक पदार्थले जवरजस्ती क्रियाशील गराइदिन्छ तर त्यसवाट प्राप्त हुने आनन्द प्रेमवाट होइन, वलात्कारवाट प्राप्त आनन्दजस्तै हो। लागूपदार्थवाट क्षणिक आनन्द त हुन्छ तर दीर्घकालका लागि पीडा र रोगवाहेक केही निम्त्याउँदैन– *मनोक्रान्ति के हो ?* पुस्तकमा भनिएको छ। भोजनमा नायासिनको कमी भयो भने मानिस मादक पदार्थको दुर्व्यसनमा फस्छ, स-साना कुरामा डराएर वस्ने गर्दछ। सही खाना, सही व्यायाम, साधना र सत्संगको माध्यमवाट हामीमा सकारात्मक मार्ग देखापर्दछ।

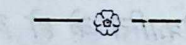
हामी महान् वन्नु छ भने मनोक्रान्तिको थालनी गरौं। मनोक्रान्ति भन्नाले जीवनका अनेक वन्धन, नशालु पदार्थ सेवन,

पद-प्रतिष्ठा, जातजाति, नरनारी मात्र होइन राष्ट्रको वन्धनसमेत छोड्दै-छोड्दै विशुद्ध मान्छे वन्नु हो ।

युवायुवतीहरूको व्यापक सहभागितामा आयोजित मनोक्रान्ति सभालाई सम्वोधन गर्दै डा. योगी विकाशानन्द भन्नुहुन्छ- संसारलाई वदल्नु छ भने सर्वप्रथम आफूलाई उदाहरणीय वनाऔं। आफू जँड्याहा, घुस्याहा, हत्यारा, भ्रष्ट चरित्र धारण गरी वालवच्चा र समाजलाई अर्ती दिनु परस्परविरोधी कार्य हुन् ।

योगी विकाशानन्द भन्नुहुन्छ– राज्य चलाउने राजनेता पनि मनोक्रान्ति वाहक हुनु पर्दछ, परजीवी मानसिककतावाट ग्रस्त रोगी-पापीहरूलाई सत्तामा पुऱ्याएको परिणामस्वरूप विश्व आज आतंकवादले ग्रस्त हुन पुगेको हो ।

अन्तरनिहित क्षमतालाई वढाएर हीनतावोध, भय र मानसिक तनाववाट छुटकारा पाउन पुस्तकले रेकी, सिद्धि साधना, परम शिक्षण र योग गर्नुपर्ने मार्ग देखाएको छ ।



गुरु डा. योगी विकाशानन्दज्यूको सत्संग पाएदेखि ममा आकाश-जमीनको परिवर्तन आएको महसुस गर्दै छु। आफ्नो कमाइको १० प्रतिशत संसार बदल्न छुट्याइ रहेकी छु। एउटा क्रान्ति घटिरहेको छ ममा पनि– स्वस्थ, खुशी, साहसी र आत्मविश्वासले ओतप्रोत भएकी छु ।

पूजा शीतल, डल्लु, काठमाडौं

मनोक्रान्तिमुखी राजनीति

डा. योगी विकाशानन्द

लोकप्रिय राजा भोजको कुरा हो । एक जना किसानले आफ्नो खेत खन्दा एउटा सुनको सुन्दर सिंहासन भेट्टाएछ, जसको चारैतिर वत्तीस वटा सुनका पुतली पनि जडिएका थिए ।

साइत मिलाएर राजा भोज त्यस सिंहासनमा चढ्न मात्र के खोजेका थिए ती वत्तीस पुतली मध्ये एक हाँसेर भनेछ– पख्नुस्, नहत्तारिनुस् महाराज ! यो सिंहासन पराक्रमी राजा विक्रमादित्यको हो । त्यसैले यसमा चढ्नअघि एउटा कथा सुन्नुस्–

विक्रमादित्यको राज्यमा एउटा सुरम्य तलाउ थियो, जसको वीचमा स्फटिकको एक अचम्मको खम्वा थियो । उक्त खम्वा सूर्योदयको साथसाथै आकाशमाथी चढ्दै जान्थ्यो भने सूर्यास्त संगसंगै तलाउमा डुब्ने गर्थ्यो । राज्यमा कसैले पनि उक्त खम्वामाथी चढ्ने साहस गर्न सकिरहेको थिएन । एकदिन विक्रमादित्यले त्यसमा चढेर हेर्ने दुस्साहस गरेछन् । उक्त खम्वा सूर्य नजीक पुग्दा त्यसमाथी चढेका राजा डढेर मरेछन्, तर सूर्यदेवले पानी छर्केर ब्युँताइ दिएछन् र विक्रमादित्यको अदम्य साहसवाट प्रभावित भई आफ्नै कुण्डल उपहार दिएर पठाएछ । राजा दरवार फर्की रहेको वेला एक जना मान्छेले उक्त कुण्डल मागेछ । विक्रामादित्यले प्रश्नै नगरी कुण्डल दान दिएछ ।

पुतलीले राजा भोजलाई संवोधन गरी भन्छ– हे राजन्,

यस्तै अदम्य साहस र दानशीलता भएमा मात्र यो सिंहासनमा चढ्न पाइन्छ ।

राजनीतिमा लाग्ने मान्छेका दुइ पूर्वाधार हुन्– अदम्य साहस र अर्को दानशीलता । यी दुइ गुण नभएकाहरूले या त र ाजनीतिबाट संन्यास लिनु पर्ने हुन्छ, या त यी दुवै गुण जनतालाई देखाउन सक्नु पर्नेहुन्छ ।

राजनीतिको उद्देश्य

१) सधैं स्वस्थ, २) हँसिलो-खुसिलो, ३) सिर्जनशील, ४) मानवतावादी ५) सत्य-निष्ठ हुनु नै मानव जीवनको वास्तविक उद्देश्य देखिन्छ। यी ५ वटा सार्वजनिक, सार्वभौमिक र सार्वकालिक शास्वत आवश्यकता पूर्ति गर्ने वातावरणको निर्माणमा तल्लीन रहनु नै राजनीतिको धर्म एवं मर्म देखिन्छ ।

राजनेताको योग्यता

यी पाँच शास्वत कुरा नागरिक समाजलाई उपलब्ध गराउने व्यक्तित्व नै राजनेता हुन् । तसर्थ राजनेता हुनेहरूमा उपरोक्त शास्वत गुणको विकास हुनुपर्ने कुरामा अब शंका गर्ने वेला छैन । किनभने जुन गुण अगुवाहरूमा छैनन्, तिनीहरूले नागरिक समाजलाई पनि दिने कुरा आउँदैन, तसर्थ राजनीतिमा लाग्ने मान्छेहरू स्वस्थ, हँसिलो-खुसिलो, सिर्जनशील, मानवमात्रलाई प्रेम गर्ने र सत्यनिष्ठ व्यक्तित्व पनि हुनै पर्ने देखिन्छ ।

यथा राजा, तथा प्रजा याने जस्ता नेता त्यस्तै जनता, त्यसैले जनताले आफ्नो भविष्य जस्तो किसिमको हेर्न

चाहन्छ त्यस्तै किसिमको गुण भएको मान्छेलाई नेता रोज्नु पर्ने देखियो । अर्थात् जनता स्वस्थ रहने हो भने स्वस्थ, तनाव-चिन्तावाट मुक्त रहनु छ भने चिन्ता रहित नेता छान्नु पर्‍यो ।

नागरिक समाजको दायित्व

उपर्युक्त पाँचवटा शास्वत कुरा भएका मान्छेलाई मात्र जन-प्रतिनिधी वनाउनु पर्ने दायित्व जनतामा आएको छ । या त पुराना नेताहरूले यी पाँच गुणहरू विकास गरेको हुनु पर्‍यो, या त उपर्युक्त पाँचवटा गुण भएकाहरूलाई राजनीतिमा ल्याउने वातावरण जनताले बनाउनु पर्‍यो ।

जनताले ठोकेर भन्न सक्नु पर्‍यो–

क) यस पालीको चुनावमा चुरोट-रक्सीका दुर्व्यसनी उम्मेदवारलाई भोट दिन्नौं, दिन्नौं !

ख) रोगग्रस्त, तनावग्रस्त एवं रिसाहा उम्मेदवारलाई भोट दिन्नौं, दिन्नौं !

ग) नाच्ने-हाँस्नेजस्ता मानवीय स्वभाव नभएका उम्मेदवार लाई भोट दिन्नौं, दिन्नौं !

घ) कुनै पनि सीप, कला एवं सिर्जनसील नभएको उम्मेदवारलाई भोट दिन्नौं, दिन्नौं !

ङ) नियमित ध्यान र व्यायाम नगर्ने उम्मेदवारलाई भोट दिन्नौं, दिन्नौं !

च) आफूले कमाएको संपूर्ण संपत्तिबाट १०-५० प्रतिशत जनताको सेवाको लागि छुट्याउने अठोट नगर्ने उम्मेदवारलाई भोट दिन्नौं, दिन्नौं !

छ) संपत्ति, शिक्षा, पद-प्रतिष्ठा आदिभन्दा परम्सत्य

जीवनको लक्ष्य नठान्ने उम्मेदवारलाई भोट दिन्नौं, दिन्नौं !

ज) राष्ट्रभित्रका सबै भाषा, धर्म, संस्कृतिलाई आफ्नै ठानी उदाहरण बनी काम नगर्ने उम्मेदवारलाई भोट दिन्नौं, दिन्नौं !

झ) घरका नारीलाई यातना, दमन र शोषण गर्नेजस्ता प्रवृत्ति भएका उम्मेदवारलाई भोट दिन्नौं, दिन्नौं ।

ञ) छोरालाई मात्र अंशदिई छोरीलाई अंश नदिने उमेदवार लाई भोट दिन्नौं, दिन्नौं ।

पाँच शास्वतकुरा जनतामा ल्याउन...

स्वास्थ्य: वातावरण वचाउ अभियान तथा जन स्वास्थ्य चेतना जागृति अभियान ।

यसकोलागि:

क) वृक्षारोपण र यस्ता कार्यलाई प्रोत्साहन ।

ख) स्वच्छ पानीको व्यवस्था ।

ग) कीट नाशक औषधीरहित खाद्यन्नको उत्पादन ।

घ) राष्ट्रव्यापी सरसफाइ अभियान ।

ङ) रेकी एवं होलिष्टिक मेडिसिन्सको राष्ट्रव्यापी प्रचार-प्रसार ।

खुसी: क) खेल, कला, संस्कृति तथा योग-प्राणायाम-ध्यान अभियान ।

ख) विभिन्न क्षेत्रमा खेलमैदान, पार्क एवं सामुदायिक भवन निर्माण ।

ग) मातृ भाषामा शिक्षाको व्यवस्था/सरकारी संघ-संस्थामा स्थानीय भाषाको मान्यता ।

सिर्जनशीलता: क) माइण्ड टेक्नोलोजी- सुपर लर्निङ्ग, साइको-साइवरनेटिक्स, सुपरमेमोरी, Lateral thinking आदिको अभियान ।

ख) यसकालागि देशी-विदेशी विशेषज्ञहरूलाई आमन्त्रण एवं राष्ट्रव्यापी कार्यशाला गोष्ठी ।

मानवता: क) सर्वधर्म, सर्वसंस्कृति, सर्वभाषा र सर्व जात-जाति समभाव अभियान ।

ख) नारी एवं पिछडिएका वर्गको हक-हितको कानूनी व्यवस्थाको लागि अभियान ।

ग) अन्तर्राष्ट्रियतावाद आदिको लागि क्रियाशीलता ।

सत्यनिष्ठा: योग, भक्ति, मुक्ति, प्रज्ञा, परम सत्य, समाधि, साधना आदिजस्ता सार्वजनिक, सार्वभौमिक र सार्वकालिक दर्शनलाई जगेर्ना एवं प्रोत्साहनको वातावरण निर्माण ।

यसकालागि: प्रज्ञा-पुरुष, महापुरुष एवं उच्चकोटीका संत एवं दार्शनिक, मनोवैज्ञानिकहरूलाई सबैखाले संचार माध्यममा ल्याई उनीहरूका ज्ञानलाई सर्व-सुलभ वनाउने ।

यी संपूर्ण कुराको व्यवस्था गर्न के-के चाहियो त ? तपाईंको मनमा आइसकेकै होला– पैसा । तर याद राख्नुस्, पैसाले मात्रै सबै थोक वन्दो हो त अहिलेसम्ममा नेपालमा खरवौं रूपैयाँ विदेशवाट दान स्वरूप- ऋणस्वरूप भित्रिसकेको कुरा सर्व विदितै छ, तर खै वनेको यो देश ? त्यसकारण पैसा भनेको दोस्रो कुरा

मात्र हो, पहिलो कुरो हो सिर्जनशीलता । अमेरिका कसरी धनी मुलुक बन्यो, कसरी दोस्रो विश्वयुद्धमा नष्ट भैसकेको जापान उच्चतम औद्योगिक राष्ट्र बन्यो ? जवाफ हो– सिर्जनशीलता । के हो त यो सिर्जनशीलता ? यसको सीधा अर्थ हो– अरूले गरिसकेको कामको नक्कल नगरी आफ्नै मस्तिष्क तथा स्रोत र साधनको परिचालन गरी अरूभन्दा वेग्लै पाराले विकास-निर्माण कार्य गर्नु ।

अव स्रोतकै कुरा गरौं । हामीसित दुइ किसिमका स्रोत छन्– मानवीय र भौतिक । वैज्ञानिकहरूले भन्न थालेका छन् कि प्रायः मान्छेले आफ्नो मस्तिष्कको ९० प्रतिशतभन्दा वढी भागको उपयोग गर्दैनन्, त्यसकारण ९५ प्रतिशतभन्दा वढी मान्छे क्षीण-हीन निम्नतर जीवन बाँच्न वाध्य हुन्छन् । तसर्थ हाम्रा मस्तिष्कका ती प्रयोगमा नल्याइएका भाग नै हाम्रोलागि ज्ञान, बुद्धी र सिर्जनशीलताको मुख्य श्रोत हुन् । अघि नै उल्लेख भैसके छ कि माइण्ड टेक्नोलोजीको माध्यमवाट ती मस्तिष्कको पनि प्रयोग हुने कुरा अब वैज्ञानिकरूपमैं प्रमाणित भैसकेको छ ।

के हो त यो माइण्ड टेक्नोलोजी ?

के हो त यो माइण्ड टेक्नोलोजी ? आफ्नो सव-कन्सियस माइण्डलाई पोजेटिभ इन्फोरमेशन दिई आफूले चाहेको लक्ष्य हासिल गर्नु नै माइण्ड टेक्नोलोजी हो । भू. पू. अमेरिकी राष्ट्रपति बिल क्लिन्टन, हलिउडका कलाकार जिम क्यारी, एरनोल्ड लगायत हाम्रा प्रधान सेनापति प्रज्ज्वल्ल

संशेरज्यूले पनि सर्वोच्च पद यसै पद्दतिबाट हासिल गरेका कुरा सार्वजनिक भैसकेकै छ ।

(स्पेस टाइम दैनिक/४ असोज २०५८)

त्यस्तै संयुक्त राज्य अमेरिका एवं तात्कालिन सोभियत रसियाले राजनैतिक शीत-युद्धमा यस टेक्नोलोजीको प्रयोग गरेका प्रमाणहरू पाइएका छन् भने वुल्गेरियाले शिक्षामा गुणात्मक परिवर्तन ल्याउन र जापानले उद्योगमा श्रेष्ठता हासिल गर्न पनि यही माइण्ड टेक्नोलोजी उपयोगमा ल्याएका कुरा सार्वजनिक भएका छन् ।

अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा कल्पनाशीलता, सकारात्मक विचार (पोजेटिभ थिंकिङ्ग), सकारात्मक प्रवृत्ति (पोजेटिभ एटि्च्यूड) एवं ध्यानशीलता नै माइण्ड टेक्नोलोजीका आधारशीला हुन् । यस वैज्ञानिक एवं मनोवैज्ञानिक टेक्नोलोजीलाई देशव्यापी बनाई व्यक्तिगत र समस्तिगत उन्नति गर्न छेडिएको अभियानको नाउँ नै *मनोक्रान्ति अभियान* हो, ता कि देशका संम्पूर्ण जनताले यसवाट फाइदा पाई देशको भौतिक, सांस्कृतिक एवं आध्यात्मिक सम्पदाको पूर्णसदुपयोग गरी यस देशको विकास मौलिकरूपमैं गर्न सकियोस् ।

हाम्रो अर्थ तन्त्रको नयाँ मोडेळ

विशेष दुइ कुराले विश्वको ध्यान नेपालतिर तानिएको देखिन्छ– १) उच्चतम शिखर सगरमाथा तथा २) शान्तिदूत गौतम बुद्धको जन्म स्थल, तसर्थ संपूर्ण नेपाललाई विश्वको वगैंचा (पर्यटन क्षेत्र)- र आध्यात्मिक अध्ययन केन्द्रको रूपमा

विश्वलाई चिनाउनु पर्ने देखिन्छ ।

क) त्यस्तै नेपाल विविध जातिका विविध सांस्कृतिक कलाको संगम पनि भएको हुँदा यस देशलाई विश्वकला-संस्कृति केन्द्रकोरूपमा पनि विकास गर्न सकिने देखिन्छ ।

ख) नेपाल ठूला औद्योगिक राष्ट्रको लागि चाहिने जनशक्ति निर्माता हुँदै आएको तथ्यलाई मध्य नजरमाराखी विदेशगई कामगर्ने नेपालीको लागि कानूनी रूपमै सहयोग र सुरक्षा प्रत्याभूति दिनु पर्ने देखिन्छ ।

ग) त्यस्तै नेपाल जडिवूटीको देश पनि भएकोले सिंगोदेशलाई विश्व जडिवुटी उद्यानकैरूपमा विकास गरी विश्वलाई सेवा पुऱ्याउने केन्द्र वन्न सक्ने देखिन्छ ।

घ) नेपालको प्रायः भूभाग पहाडी र हिमाली भेगमा परेकोले संपूर्ण पहाडमा फलफूलको खेती गर्ने राष्ट्रिय संकल्प हुनु पर्ने देखिन्छ। यसरी यहाँवाट ताजा-फलफूल वाहेक ड्राइ फ्रुट्स, केनजूस आदि विश्व भरी निर्यात् गर्न सकिन्छ ।

ङ) त्यस्तै नेपाल जलस्रोत एवं अन्य महत्वपूर्ण खानीको लागि पनि प्रसिद्ध भएकोले यिनीहरूको परिचालनमा केन्द्रित भई धन उपार्जन गर्न सक्ने देखिन्छ ।

च) त्यस्तै सौर्य ऊर्जा (Solar Power), गोवर ग्यास प्लान्ट, हावाको पंखा (Wind wheel) आदिको राष्ट्रव्यापी व्यवस्थाले पनि हाम्रो मौलिकता र अर्थतन्त्रको जगेर्ना हुने प्रष्ट देखिन्छ ।

छ) विदेशी सहयोगः उपर्युक्त हाम्रो अर्थतन्त्रको मोडेलमा वैज्ञानिक एवं प्राविधिक सहयोगको लागि सवै देशलाई अवसर प्रदान गरी, पैसा माग्ने मानसिकताको सट्टा उनीहरूकै प्रत्यक्ष सहयोगका लागि आह्वान गर्नु पर्ने देखिन्छ ।

यी सवै वुँदाहरू नेपालको अर्थ उपार्जन गर्ने आफ्नै मौलिक स्रोत हुन सक्छन् ।

मनू जन्मजातं हे रेकी हिलर खः
अभाव ज्ञानया जक खः

थौंया वैज्ञानिक युगय् गुलि-गुलि हस्पिटल, डाक्टर व वासःया विकास जुल उलि-उलि हे न्हून्हूगु असाध्य रोग नं उत्पत्ति जुयाः आधुनिक वासः-विज्ञानयात हाथ्या बियाच्वंगु दु। अथेहे विश्वया इतिहासय् न्हून्हूगु उपचार पद्धति दुहां वःगु दु, गुकी वासः मनकुसे ल्वगिया आत्मवल वल्लाकाः डाक्टरं थःगु म्हया हिलिङ्ग शक्ति ल्वगियात बियाः वयागु रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति वल्लाकाः ल्वय् निर्मूल याइ। थ्व पद्धतियात रेकी पद्धति धाइ। थ्व पद्धति नेपालय् दकलय् न्हापां रेकी मास्टर डा. योगी विकाशानन्दजुं दुत हयादीगु खः। सन् १९८१ स नीदँया वैशय् जनकपुरय् दकलय् न्हापां अलौकिक शक्तिया अनुभव यानादीम्ह वय्कलं भारतया सम्पूर्णानन्द संस्कृत विश्वविद्यालयपाखें तुलनात्मक दर्शन व संस्कृत भाषाय् शिक्षा कयादीगु खःसा वय्कः वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतिया डाक्टर नं खः। वय्कलं नेपालय् न्यादँया दुने नीन्यासलं मल्याक रेकी हिलरत तयार यानादी धुंकूगु दु। डा. योगी विकाशानन्दजुं थःगु अनुभव व रेकीवारे जानकारी वीत वंगु शनिवाः पत्रकारतलिसे खँल्हावल्हा यायेगु छगू अनौपचारिक ज्याभवः यानादीगु खः।

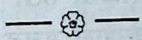
छुं नं वासः मछ्यसे उपचार याइगु थ्व पद्धतिइ डिस्टाय्न्स हिलिङ्ग धकाः छँय् च्वनाः हे तापाक्क च्वंम्ह ल्वगियात नं वासः यायेज्यू। योगी विकाशानन्दजुया रेखदेखय् स्वनिगलय् जक नीगुलिं मल्याक रेकी क्लिनिक स्थापना जुइधुंकलसा *हिट्स एफ. एम., सगरमाथा एफ. एम.* य् दँदँ न्ह्यवनिसें योग, विज्ञान, धर्म-दर्शनया प्रवचन विया वयाच्वनादीगु दु। आः वयाः *के. ए. टि. एच.* य् नं प्रत्येक आइतवाः वहनीसिया ९ निसें १० वजे तक प्रवचन शुरू यानादीगु दु। (थौंकन्हय् ***Classic F. M.*** य्, शुक्रवाः पतिकं बहनीसिया ९:३० निसें ११:०० तक, अथेहे पोखराया *माछापुछे F.M.* य् हरेक सोमवाः बहनी ६:०० निसें ७:०० तक प्रवचन याना वया च्वंगु दु।)

रेकीं रोग लंकूपिं सु-सु दु धइगु पत्रकारतय् न्ह्यसलय् वय्कलं हजारौं मनूतसें थुकिं लाभ प्राप्त यानादीधुंकूगु खँ कनादीगु दु, उकी मध्यय् मानव अधिकारवादी नेता पद्मरत्न तुलाधरया छाति स्याइगु ल्वय्, येँया उप मेयर विदुर मैनालीया म्ह्याय् पूजा मैनालीया मूर्छा जुइगु ल्वय् थ्व हे रेकीं लायेकाब्यूगु न्ह्यब्वया दिल। अथेहे रेकी पद्धतिपाखें प्रभावित जुयाः डा. मोहिनी क्षेत्री, डा. राजन शर्मा थजाःपिं एलोपैथिक डाक्टरतय्सं नं थुकिया दीक्षा कायेधुकूगु खँ नं वय्कलं गर्वसाथ कनादिल।

डा. योगी विकाशानन्द रेकीयालिसें परम शिक्षण (सुपर लर्निङ्ग) व सिद्धि-साधना (साइको साइबरनेटिक्स)या नं गुरु खः। गब्लेतक मनू लय्ताये फइमखु अब्ले तक स्वस्थ जुइमखु धयादीम्ह

वय्कलं समाजया विकृति चीका छ्वयेत न्हापां थःहे निं विकृति रहित जुइमाःगु विचाः न प्वंकादी । मनुखं थःगु न्हयपुया १० प्रतिशत शक्ति दुगु खवगु न्हयपु जक छ्यली । मनूतय्गु माइन्डया ९० प्रतिशत शक्ति धयातःगु जवगु न्हयपुया व्वयात नं छ्यलेफत धाःसा स्वस्थ शरीर, सन्तुलित मनस्थिति व आध्यात्मिकरूपं जागरुक मनू निर्माण यायेफइगु व उकिया लागि परम शिक्षण व सिद्धि-साधना सयेकेमाःगु धापू वय्कःयागु दु ।

मनू जन्मजातं हे रेकी हिलर खः, अभाव वया ज्ञानया जक खः धासें मनुष्य जीवनया छुं नं कठिन परिस्थितिं नं भी दुने मनोक्रान्ति व्वलंकीगु खँ वय्कलं कनादी । थज्याःगु खँयात अझ व्यापक यायेगु लागि आः स्वयम् पत्रकारतय्त नं रेकी-दीक्षा वीगु विचाः वय्कलं यानादीगु दु । - संवादादातापाखें



डा. योगी विकाशानन्द विश्वको त्यस्तो लौह पुरुष हुनुहुन्छ जसका माध्यमबाट मैले जीवन र जगतको सारभूत कुराहरू सिकें, विकार र विकृतिहरू पयाक्न सिकें अनि निराशावादी विचारबाट आशावादी हुन सिकें ।

चित्रकुमार दाहाल "पेशलदीप" शिक्षकः सिद्धार्थ शिशु सदन, जनकपुरधाम, धनुषा

मानसिक शक्ति बल्लायेमाः, असम्भव छुं हें मदु

मनूया न्ह्यपुयात सही कथं छ्यलाः यदि बांलाःगु ज्या यायेफत धाःसा उकिं ततःधंगु असम्भव धयातःगु ज्या तकं सम्भव जुइफइ । मनूया दकलय् शक्तिशाली ब्व वयागु न्ह्यपु धाइ तर मनुखं थःगु न्ह्यपुया शक्तियात थौंतक नं पूर्ण रूपं छ्यले फयाच्वंगु धाःसा मदुनि । थौंकन्हय् मनूया न्ह्यपुयात सही कथं छ्यलाः मनू दुने अभूतपूर्व ढंगं मानसिक शक्ति व आत्मविश्वास निर्माण यायेगु आपालं तरिकात वयाच्वंगु दु । उकी मध्ये छगू तरिका साइको-साइबरनेटिक्स खः । थ्वयात नेपालीं सिद्धि-साधना धकाः नां बियातःगु दु ।

थुकिया ज्या

साइको-साइबरनेटिक्सपाखें मूलतः मनूया न्ह्यपुयात ठीक ढंगं ज्या याकाः सफलता हासिल याकेबीगु खः । मनूया न्ह्यपु मूलतः विद्युत व थीथी क़थंया रसायनतपाखें संचालन जुइ । न्ह्यपुइ उत्पादन जुइगु थीथी रसायनं न्ह्यपुं ज्या याइ । मनूया सुख, दुःख, लसता, पीडा आदि सम्पूर्ण भावना रसायनं बने जुइ । अतः मनुखं न्ह्यपु बांलाक संचालन यायेगु खःसा थुपिं रसायनतय्त बांलाक परिचालन यायेमाः । थ्व परिचालन गुकथं यायेगु ? उकिया लागिं न्ह्यपुयात सूचनात बीमाल । यदि मनूया अर्धचेतन (सब-कन्सस माइण्ड) अवस्थाय् छुं नं सूचना विल धाःसा वं सही ढंगं ज्या याइ । वास्तवय् साइको-साइबरनेटिक्स मनूया सब-कन्सस

माइण्डयात सूचना वियाः उकिया सही ढंगं परिचालन यायेगु छगू विद्या खः ।

थुकिं छु याइ ?

थ्व विद्यां मनूयात छुं नं ज्या सही रूपं, सिष्टमेटिक ढंगं, आत्मविश्वासपूर्वक यायेगु तरिका स्यनी । उकथं याःगु ज्यात अप्वः धइथें सफल हे जुइ । थम्हं यायेत्यनागु ज्यायात दकलय् न्हापां न्हयपुइ प्रोग्रामिङ्ग यायेगु व लिपा वहे कथं पलाः छीगु तरिका थुकिं स्यनी । थ्व तरिका सयेकाः आपालं मनूतय्सं थःपिनि जीवनय् ततःधंगु सफलता हासिल याःगु दु । आः नकतिनि हे जक शाही नेपाली सेनाया प्रधान सेनापति प्रज्ज्वलशम्शेर जबरां नं थ्वहे प्रविधि स्यनाः प्रधान सेनापति तक जुइफुगु खँ पिहांवःगु दु । अमेरिकाया पुलांम्ह राष्ट्रपति बील क्लिण्टनं नं थ्वहे तरिका सयेकाः राष्ट्रपति तक जुइत सफल जुयादीगु खः । क्लिण्टनयात एन्टोनी रविन्स नांम्ह मनुखं थ्व विद्या स्यनाब्यूगु खः ।

थुकिया उत्पत्ति

थनिं न्ययदँ न्हयःया खँ खः, अमेरिकाया प्लाष्टिक सर्जन डा. म्याक्सवेल माल्ट्जं थ्व विद्या पत्ता लगे याःगु खः । वय्कलं आपालं मनूतय्त प्लाष्टिक सर्जरी यानाः वांमलाःगु ख्वाः वांलाका विल । न्हापा ख्वाः वांमलाः वलय् जीवनय् छुं हे याये मफुपिं मनूत लिपा प्रगतिया लँपुइ न्हयाःवंगु वय्कलं खंकादिल । तर थुकिं जुल छु धायेवलय् प्लाष्टिक सर्जरी लिपा ५ प्रतिशत मनुखं धाःसा जीवनय् छुंहे प्रगति यायेमफु । डा. माल्ट्जं थ्व प्रगति यायेमफुपिं मनूतय्गु वारे अध्ययन यानादिल । उकी वय्कलं खंकादिल- प्रगति याये मफुपिं थ्व ५ प्रतिशत मनूतय्के प्लाष्टिक

सर्जरी लिपा नं सकारात्मक विचाः मवःगु जुयाच्वन, गुकिं यानाः उपिं प्रगतिया लँपुइ न्हयायेमफुत। थ्व खनाः डा. माल्ट्जं सीकल– मनूयात न्हयज्याकेगु खःसा वयागु ख्वाः हीकेगु मखु, विचाः हीकेमाःगु जुयाच्वन। वयां लिपा वय्कलं मनूया विचाः हीकेगु थ्व विद्याया आविष्कार यानादिल, गुकियात वय्कलं नां वियादिल– सेल्फ इमेज साइकोलोजी।

थजाःगु हे प्रविधिं लिपा अमेरिकाया जोजे सिल्भा, वुल्गेरि याया जर्जिलोजानोभ, इभान वार्जाकोभपिसं नं ज्या यानाः अझ न्हून्हूगु तरिकात पिकयादिल। शीतयुद्ध कालय् रुस व अमेरिकाया जासूसतय्सं समेत छम्हं मेम्हेसित ध्वस्त याये फइ ला धकाः थ्व प्रविधि छ्यःगु खः। वुल्गेरियाय् थुकियात शिक्षाय् छ्यलसा जापानय् वाणिज्यय् छ्यल।

नेपालय् साइको-साइबरनेटिक्स

थ्व प्रविधि नेपालय् दुहांवःगु थनिं खुदँ तिनि दत। डा. योगी विकाशानन्दं थुकियात नेपालय् दुत हयादीगु खः। वय्कलं थ्व प्रविधि नेपालय् हसांनिसें करिव १,८०० म्ह मनुखं थुकिया तालिम कायेधुंकूगु दु। डा. विकाशानन्दं कनादी कथं वय्कःयाथाय् तालिम कयावंपिं आपालं मनूतय्सं थ्व प्रविधिपाखें जीवय् यक्व उपलब्धी हासिल याःगु दु। जीवनया हरेक ख्यलय् च्वंपिं मनूतय्सं थ्व तालिम कयाः थःगु उन्नति यायेफु। जीवनय् अतिकं निराश जुयाच्वंपिं, छुं याये मफयाच्वंपिं, आत्मविश्वास मदयाच्वंपिं, दिकदार जुयाच्वंपिं मनूतय्सं नं थ्व प्रविधि सयेकाः सम्पूर्ण मानसिक समस्यां मुक्त जुयाः जीवनया न्हूगु दिशा निर्दिष्ट यायेफइ, यानाच्वंगु दु।

– सुरेश

The Himalayan Monday, December 3, 2001

Heal the World

Pain... one word in the dictionary that hardly requires explanation. "Oho. you don't know how I suffered from back pain. I just couldn't 'get going.' I used to feel better for a while but the relief was shortlived. I was often tired and painkillers given by the physicians did not give any relief, I am paralysed now and bedridden for nearly eight months but when I heard a talk on Reiki's on the radio. I thought of giving it a last try as I had already given-up hope. Now, as you can see, I can walk and am enjoying a healthy and normal life, says Navitananda. Well, you will get to hear a lot of such comments about Reiki.

"Reiki is relenting form of hands-on healing that increases energy, reduces pain, produces deep relaxation and a general feeling of well-being," informs Dr. Yogi Vikashanand, who introduced Reiki in Nepal. Vikashanand has thousands of satisfied examples to narrate where disappointed people got cured of their sufferings. According to him, Reiki is just another form of science, which is within us. To be healthy, fit and fine we have to exploit it and keep a tight check on the diet, he suggests. One must include unpolished food items such as brown rice in the daily diet, besides suger, meat, etc, he advised.

"Reiki in other words is self-empowerment enhancement dynamic. It's called 'self-empowerment' because it's much more than self improvement, self esteem and self motivation," explains Gopal, Reiki healer and secretary of Reiki Healer Association in Kathmandu.

The definition of Reiki assumes meanings at different levels as yogi Vikashnand defines it. There is a "bioelectric magnetic field" around our body, he says, and when diseases pierce that field and touch our body we experience discomfort. So to be healthy it's very important that we follow the rule of "prevention is better than cure" by eating properly.

Reiki masters claim that Reiki can cure any type of disease including diabetes, gastric, and tuberculosis and all vices too. "Well, there are some enses where people have not been cured because they have not taken good care of their health and ignored all advice," he regrets.

Reiki is becoming popular day by day as it can be leamt by anyone and does not require an elaborate educational background. All it asks for is a person capable of meditation and regular exercise. There are around 20 Reiki clinics is Kathmandu alone. The Reiki Holistic Center has about 20 patients taking its aid seven days a week for Rs. 400 per person per week, and they can be avail the facilities any time they want.

Those who have been taking Reiki's treatment cried in unison that the process is a beginning of a personal power that represents opportunity for new ideas and new realities. "It's called" enhancement" because it enhances and expands what's already there. And focuses on balance including physical, emotional, intellectual and spiritual." said Arvind, promoter of Reiki Holistic Centre.

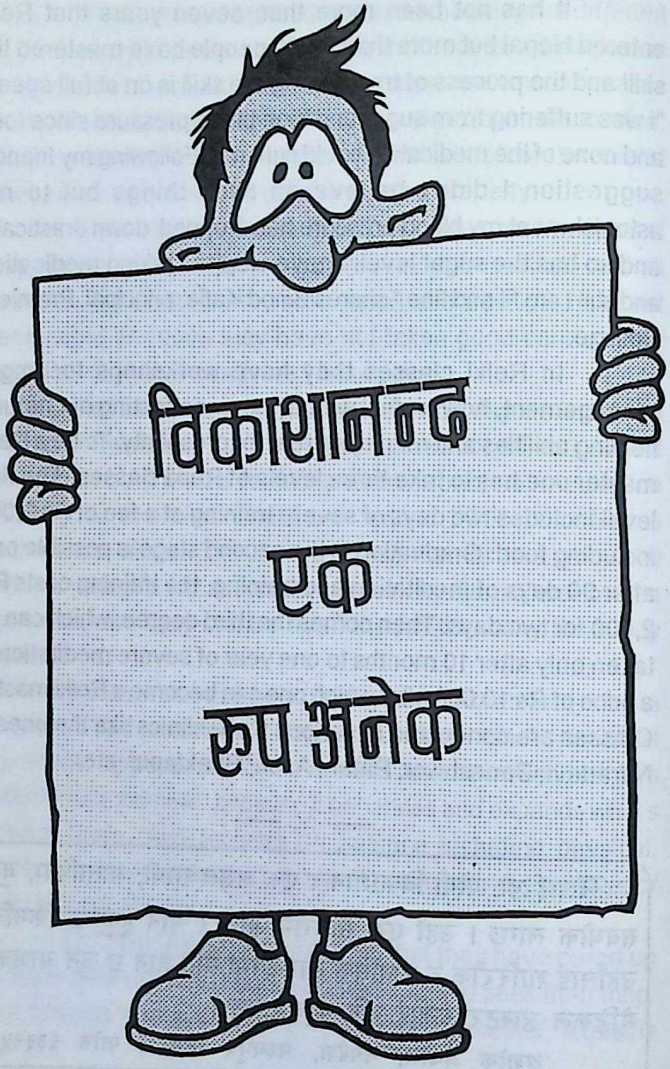
Dr. Yogi Vikashanand claims that they have cured up to 75 per cent of the patients who had come to seek their help. "Our concept 'change the world by changing yourself,' explains a lot."

It has not been more than seven years that Reiki entered Nepal but more than 4,000 people have mastered the skill and the process of transferring the skill is on at full speed. "I was suffering from sugar and high blood pressure since long and none of the medication could cure me. Following my friend's suggestion I didn't believe on such things but to my astonishment my blood pressure has dropped down drastically and so has the sugar level. I have stopped taking medication and still I am fit and fine." shares Binod Kafle, principal, Premiere College.

In Reiki classes they have workshops for anger management, how to deal with dying, manifesting our natural healing abilities and managing fear for prosperity. To be a Reiki master one has to take three levels of Reiki classes. The first level includes two days of severe training at a fee of Rs 2,000 including food. Graduation to the second stage is possible only after 90 days of meditation and training, the training costs Rs. 2,000 for two days. Then comes the third degree, which can be taken only after 10 months to one year of severe meditation at a price of Rs 10,000 after which one can become a Reiki master. Classes are conducted in various Reiki clinics like the ones in Naradevi, Baneshwor, Patan, Ason, Bhaktapur. etc.

मलाई डा. योगी विकाशानन्द एक असल साथी, मातापिता, गुरु सबथोक लाग्छ । उहाँ एक सर्वोत्तम डाक्टर पनि हुनुहुन्छ किनकि उहाँलाई शारिरीक र मानसिक स्वास्थ्यमा यति ज्ञान छ जुन आजका मेडिकल डाक्टरहरूलाई पनि नहुन सक्छ ।

अशोक अवाल, नगदेश, मध्यपुर ठिमी । फोन ६३३९५४



विकाशानन्द एक, रूप अनेक

विकाशानन्द एक, रूप अनेक

८ महिना, कोराअवस्था

२ वर्ष, कोराअवस्था

८ वर्ष, उदण्डअवस्था

१२ वर्ष, उदण्डअवस्था

१३ वर्ष, उदण्डअवस्था

१४ वर्ष, चित्रकारअवस्था

१५ वर्ष, चित्रकारअवस्था

१६ वर्ष, चित्रकारअवस्था

१७ वर्ष, चित्रकारअवस्था

१८ वर्ष, चित्रकारअवस्था

१९ वर्ष, साहित्यिक व्यक्तित्व

वर्ष २३, बौद्धभिक्षुको रूपमा

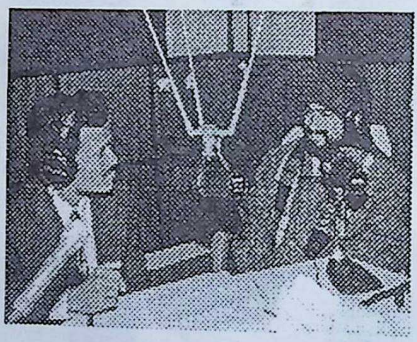
हिन्दू साधुको रूपमा

यागी विकाशानन्द निश्चय पनि हाम्रो समाजको पथप्रदर्शकको रूपमा आउनु भएको छ। उहाँको विचार र नेतृत्वदायी भूमिकाले मैले एक सच्चा गुरु पाएको अनुभव गरेको छु।

उज्ज्वल, पुल्चोक इन्जिनीयरीङ्ग कलेज

प्रवचनकारको रूपमा

F.M. 100 बाट प्रवचन दिँदै



डा. योगी विकाशानन्द एक बहु प्रतिभाशाली युवा दार्शनिक भएको अनुभव गरें ।

हरिश श्रेष्ठ, मरूटोल, काठमाडौं

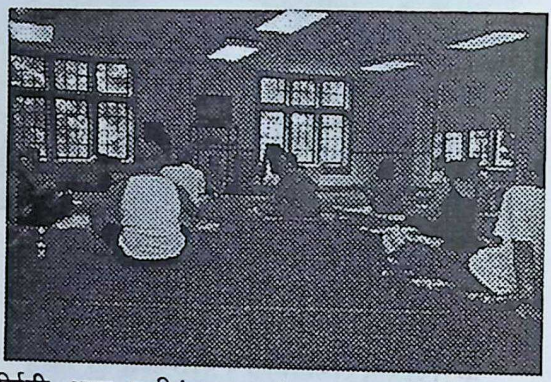
गृहस्थको रूपमा

कमलेश्वरीसँग विवाह सम्पन्न
२०५७ साल वैशाख २ गते

आफू नबदली संसार बदल्न खोंज्ने कार्लमार्क्स र आफूलाई बदलेर पनि संसार बदल्ने कोशिश नगर्ने गौतम बुद्ध दुवैका जोड हुन् डा. योगी विकाशानन्द ।

नविन किशोर राई- आर.आर. क्याम्पस,

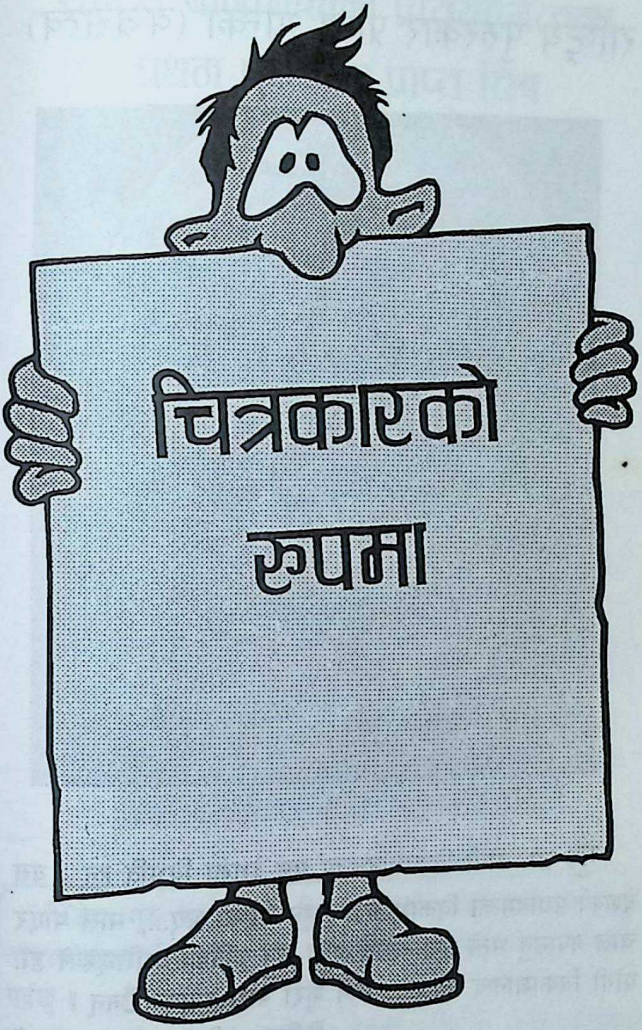
साउँपाउलो, ब्राजिलमा विद्यार्थीहरूमाझ, १९९५



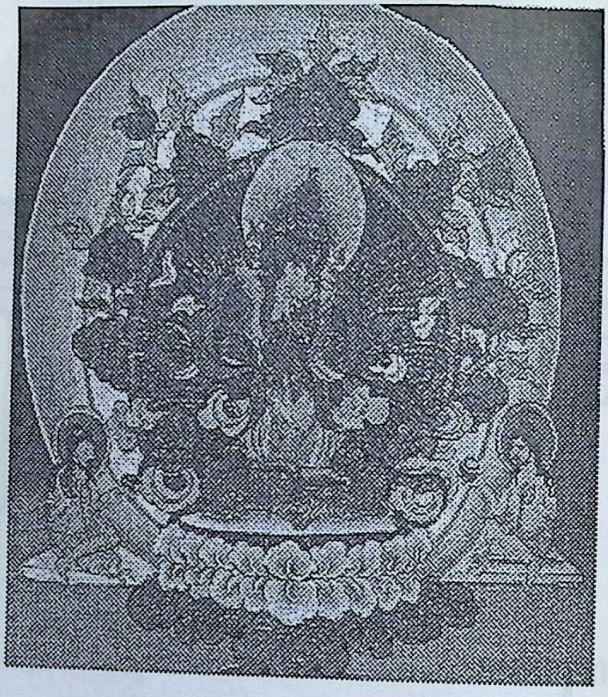
युनिभर्सिटी अफ वासिंगटन, संयुक्तराज्य अमेरिकामा योग सिकाउनु हुँदै, १९९७

मैले अहिलेसम्म उहाँजस्तो शान्त मान्छे कहिल्यै देखेकै थिएनँ। उहाँ एउटा उठी सकेको मान्छे जो मजस्तो लाखौं सुतिरहेका, भौतारि एकाहरूलाई सही मार्ग निर्देशन दिन सक्नुहुन्छ। उहाँ आजको युग पुरुष हुनुहुन्छ।

किरण कुमार वज्राचार्य की.न.पा-४


चित्रकारको
रुपमा

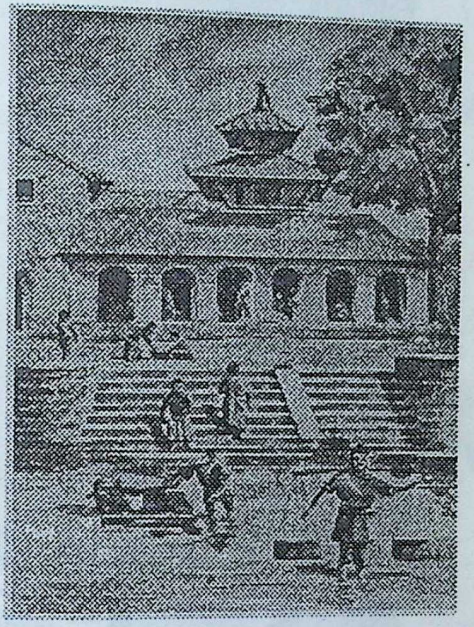
राष्ट्रिय पुरुस्कार प्राप्त थान्का (बज्रसत्व)



गुरु डा. योगी विकाशानन्दज्यू यस देशका विभूति हुन् । यस देशको प्रधानमन्त्री विकाशानन्दज्यू हुनु भएको भए..., माल पाएर चाल नपाउनु भन्ने उखानजस्तै अझै पनि कतिपय व्यक्तिहरूले डा. योगी विकाशानन्द को हुन्, भन्ने कुरा थाहा पाएका छैनन् ।

बिन्दिरा, बिजेश्वरी काठमाडौं

राष्ट्रिय बालचित्रकला प्रतियोगितामा प्रथम पुरुस्कार प्राप्त चित्र



श्रद्धेय गुरु डा. योगी विकाशानन्दज्यू संसारको एक ध्रुव ताराकोरूपमा लिएको छु। म श्रद्धेय गुरुज्यूमा हार्दिक आभार प्रकट गर्दछु।

रेश्मा वजिमय, नयाा बानेश्वर

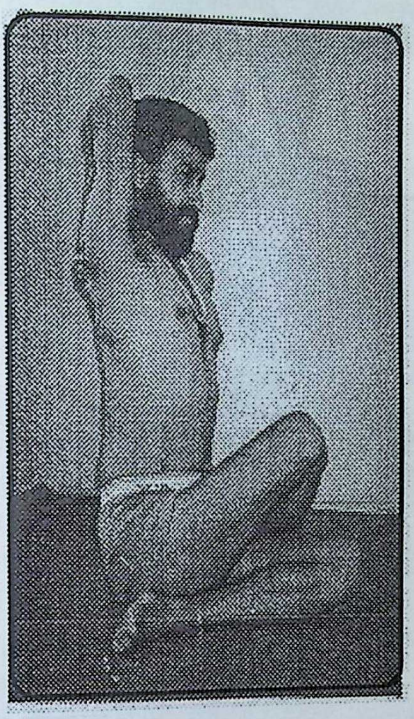
मछरिपा

भनिन्छ सत्य सधैं तीतो हुन्छ। यस्तै हुनुहुन्छ डा. योगी विकाशानन्द। विकाशानन्द सत्य र गहकिलो बोल्नुहुन्छ, जसले गर्दा कसैलाई त्यो सत्य तीतो लाग्न सक्छ।

कृष्ण गोपाल, लुभु, ललितपुर

जर्मनीबाट प्रकाशित योग सम्बन्धी पुस्तकको लागि डा. योगी विकाशानन्दद्वारा तयार परिएका चित्रहरू

योगीको रूपमा



श्रद्धेय गुरु डा. योगी विकाशानन्दज्यू एक महान गुरु, दार्शनिक, विद्वान एवं बहुमुखी प्रतिभाशाली व्यक्तित्व हुनुहुन्छ । विश्वप्रेम र निस्वार्थ भावनाले ओतप्रोत उहाँका महत्वपूर्ण वाणीबाट आज हामीले सैद्धान्तिक र व्यावहारिक धेरै ज्ञान लिन सक्छौं ।

स्वस्तिकानन्द, पाटन

कविको
रुपमा

स्वरः प्रवीण श्रेष्ठ, राज्य लक्ष्मी, रमा तुलाधर र कन्चन

गीत

संगीत : अमर राज शर्मा

एक पाइला अघि सार
धर्ती तिम्रै हुन्छ ।
हात उठाई चिच्याइ हाल
स्वर्ग यहीँ झर्छ ।

मान्छे तिमी, मान्छे हामी
मान्छे के हो वुझ
हिन्दू होइन, इसाई होइन
मान्छे वन्न सिक
एक पाइला.....

धर्ती तिम्रो, धर्ती मेरो
धर्ती सवको साझा हो
चिन्न सके, वुझ्न सके
आफैं आफ्नो राजा हो
एक पाइला.....

मेरो स्वरमा तिम्रो स्वर मिले
मुक्तिगान वन्ने छ ।
यौवन र जीवनको
सुन्दर विहानी खुल्नेछ ।
एक पाइला.....

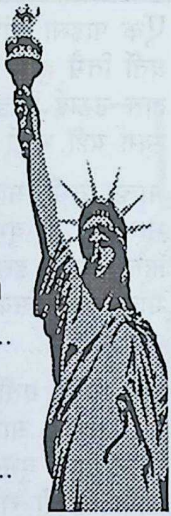
डा. योगी विकाशानन्दज्यूले दिनु भएको स्वास्थ्य शिक्षाबाट म ज्यादै प्रभावित भएँ ।

लोकराज अधिकारी, दाङ सोनपुर ५ शान्तिपुर

स्वर : इन्द्र व्यञ्जनकार, मोहनदास श्रेष्ठ, अनिता

गीत

संगीत : इन्द्र व्यञ्जनकार



मनोक्रान्ति, मनोक्रान्ति, मनोक्रान्तिको लहर
जतातातै जतातातै गाउँगाउँ शहरशहर ।

यो युद्धको युग हैन, यो युग हो वुद्धको
यो भ्रान्तिको युग हैन, यो युग हो शान्तिको ।
मनोक्रान्ति.....

भाषा-भेष वेग्लै, वेग्लावेग्लै छ देश
दियो पनि वेग्ला-वेग्लै, ज्योति सवको एक
मनोक्रान्ति.....

आफैंसित लडीलडी लक्ष्यमा पुग्नु छ
आफैंभित्र लुकी वस्ने शत्रुलाई जित्नु छ !
मनोक्रान्ति.....

अवश्य नै डा. योगी विकाशानन्दज्यू एक अपूर्व गुरु हुनुहुन्छ जो आफ्नो उद्देश्य भुलेकाहरूलाई सही मार्गदर्शन दिन दिनरात लागिपर्नु भएको छ ।

हरि लामा फोन : ४९४३८७

गीत

मनोक्रान्ति मनोक्रान्ति भन्छन् साराले
धर्ती बिउँझिदैछ हेर– हाम्रो नाराले /एउटै नाराले
मनोक्रान्ति जिन्दावाद-३

जतातते भूट यहाँ, जतातते लूट
जतातते फूट यहाँ, जतातते गूट
रोई-रोई व्यथा पोख्छन्– युग-धाराले
धर्ती बिउँझिदैछ हेर, हाम्रो नाराले /एउटै नाराले
मनोक्रान्ति जिन्दावाद-३

जातिभन्दा राष्ट्रमाथि, राष्ट्रभन्दा विश्व
विश्वभन्दा अझैमाथि– मानिसको अस्तित्व
सुते मान्छे उठ, उठाऊ भन्छन् ताराले
धर्ती बिउँझिदैछ हेर, हाम्रो नाराले /एउटै नाराले
मनोक्रान्ति जिन्दावाद-३

ज्ञान हाम्रो धर्म साथी, ध्यान हाम्रो कर्म
लक्ष्य हाम्रो ल्याउनु हो– एक युग स्वर्ण
धर्ती चल्छ कति यहाँ– उही पाराले
धर्ती बिउँझिदैछ हेर, हाम्रो नाराले /एउटै नाराले
(मनोक्रान्ति जिन्दावाद-३)

डा. योगी विकाशानन्द एउटा घडीको अलार्म हो। जुन अलार्मले निद्रा एवं बेहोशमा डुबेका व्यक्तिहरूलाई जगाउँछ।

भुपेन्द्र मान शाक्य (युनिक) क ३-१३२६, कोहिटी,

स्वरः सतीश महर्जन/रामगोपाल महर्जन/राधिका

गीत

संगीतः संतोष महर्जन

एक युद्ध लड्नु छ, आफैंलाई जित्नु छ
आफैंलाई जित्नु छ, एक युद्ध लड्नु छ ।

अरूकोलागि लड्यौं, अरूकोलागि मर्‍यौं
आफ्नोलागि केही त हामी सब्ले गर्नु छ ।
एक युद्ध लड्नु छ, आफैंलाई जित्नु छ ।

सडे-गले विगतबाट मुक्ति अब पाउनु छ,
नयाँ जोश, जाँगर सबमा अब ल्याउनु छ ।
एक युद्ध लड्नु छ, आफैंलाई जित्नु छ ।

मान्छे बूढा बैंसले नहुने कुरा बुझ्नु छ,
सधैं तरुण रहने त्यो– आत्मलाई चिन्नु छ ।
एक युद्ध लड्नु छ, आफैंलाई जित्नु छ ।

आफ्ना कमजोरीहरू ढाल्दै अघि बढ्नु छ,
आफैंमाथि विजय पाउने– शूरवीर बन्नु छ ।
एक युद्ध लड्नु छ, आफैंलाई जित्नु छ ।

राष्ट्रिय समस्याको समाधान लिएर आउनुभएका व्यक्तित्व हुन् डा. योगी विकाशानन्द। मेरो दृष्टिकोणमा डा. योगी विकाशानन्द सिंगो राष्ट्रले नै गर्व गर्नुपर्ने व्यक्तित्व हुनुहुन्छ ।

रकि महर्जन, कीर्तिपुर, काठमाडौं ।

स्वरः प्रशान्त सुबेदी, नविता महर्जन र हसना महर्जन

गीत

संगीतः अमर राज शर्मा

साना-साना नानी हामी
नाच्ने, हाँस्ने वानी
ठूला, ठूला भए पछि
वन्छौं हामी ज्ञानी

जाँड, रक्सी, चुरोट, वीडी
नखाइ दिनु विन्ति !
हामी पनि कहाँ हुन्छौं
डैडीभन्दा कम्ती, मम्मीभन्दा कम्ती !

ढाँट्नु, छल्नु, नगर्नु है
अंकल अनि अन्टी !
हामी पनि कहाँ हुन्छौं
अंकलभन्दा कम्ती, अन्टीभन्दा कम्ती !

असल-असल वानी सिक्नु
दाइ, दिदी विन्ति
हामी पनि कहाँ हुन्छौं
तपाईंभन्दा कम्ती, हजूरभन्दा कम्ती !
शिक्षा-दीक्षा दिने हाम्रा
सर, मीस विन्ति !
उदाहरण वनिदिनुस्
तपाईं हाम्रो निम्ति, तपाईं सवकै
निम्ति !

देश हाँक्ने राष्ट्र हाँक्ने
नेता-नेत्री-मन्त्री !
तपाईंहरू असलभए
हामी वन्छौं असल

जसको मार्ग निर्देशन र जीवन-दर्शनले आफ्नो जीवन र जगतलाई हेर्ने दृष्टिकोणनै बदलिदियो ! मानिसको शक्ति, मूल्य र क्षमताको परिचय गराउने व्यक्तित्वको रूपमा पाएको छु मैले डा. योगी विकाशानन्दलाई ।

रवि उपाध्याय, अनामनगर

गीत

हर रंग यहाँ, रसरङ्ग यहाँ
सब जीवन नै अब धन्य यहाँ
करुणाकर त्यो गुरुदेव जहाँ ।
जय होस्, जय होस्, गुरुदेव जहाँ !

कुन ज्ञान यहाँ– गुरुभक्ति विना
कुन ध्यान यहाँ– गुरुशक्ति विना ।
गुरुको महिमा सबमा छ यहाँ ।
जय होस्, जय होस्, गुरुदेव जहाँ !

गुरुज्ञान विना सुनसान सबै
न त ज्योति कतै, न त मोति कतै ।
सब घायल-घायल श्रृष्टि यहाँ ।
जय होस्, जय होस्, गुरुदेव जहाँ !

गुरु नै छैन त ज्ञान कहाँ ?
यस जीवनको अनि मान कहाँ ?
धरती भरको तब शान कहाँ ?
जय होस्, जय होस्, गुरुदेव जहाँ !

गुणगान गरुँ गुरुकै म सधैं
न रहोस् अभिमान पटक्क कुनै ।
भन, जीवन खै– अरू के छ यहाँ ?
जय होस्, जय होस्, गुरुदेव जहाँ !

नवयुगका महापुरुष, ज्ञान र विचारका खानी, हृदयस्पर्शी, प्रष्टवक्ता, दहो मुटु भएका व्यक्तित्व, आकाशजस्तो निश्चल भाव भएका वहाँ नै हुनुहुन्छ ।

नानु धिताल, गोंगबु

गीत

आनन्द यहीं, संतोष यहीं,
मन भित्र कहीं, मन छैन पनि !

संसार कता, घरवार कता,
चुपचाप छ है, अव प्रश्न पनि !
छ उमंग यहाँ, रसरंग पनि,
मन भित्र अहो, मन छैन पनि !

आनन्द यहीं, संतोष यहीं....

ईश्वर-नश्वर, अव भेद कहाँ,
संसार कहाँ, निर्वाण कहाँ !
अव शून्य छ है, त्यो शून्य पनि
मन भित्र अहो, मन छैन पनि

आनन्द यही, संतोष यहीं....

मेरो दृष्टिकोणमा गुरु विकाशानन्दजीजस्ता महान पुरुषको जन्म हुनु समयको माग हो। किनकी अहिलेको युगमा मानिस स्वयं आफू भित्र खोक्रो बन्दै गइरहेको छ, मानवीयता खस्किंदै गइरहेको छ।

त्रिपुरा जोशी, यटखा

स्वरः ज्ञानु राणा, ईश्वर अमात्य र साथीहरू

भजन

संगीतः मनराजा नकर्मी

जय जय जय शिव शंकर भोला
अपरंपारछ तिम्रो लीला !

शिवको अर्थ त हो संहार
त्यसपछि खुल्ने मुक्ति द्वार
मनले वुझ्ने कहिले होला !
जय जय जय शिव शंकर भोला...

भांग-धतुरको मतलव शान्ति
मनभित्र हुने चिरतम क्रान्ति
यो सव कसले वुझ्ने होला !
जय जय जय शिव शंकर भोला

भूतहरू सव अघि-पछि तिम्रा
काँढाविचमा फुलझैं राम्रा

यो नै जीवन-दर्शन होला !
जय जय जय शिव शंकर भोला...

ताण्डवनृत्य डमरु डमडम
नाच, नचाऊ धरतितल सव
पार लगाऊ यो नर चोला !
जय जय जय शिव शंकर भोला...

ध्यान मगन भइ हरपल रहने
दुःखमा सुखमा समता देख्ने
त्यो पथ लाग्ने यै क्षण होला !
जय जय जय शिव शंकर भोला...

डा. योगी विकाशानन्दज्यूको सम्पर्कमा आएदेखी शारीरिक र मानसिकरूपमा स्वस्थ, आर्थिकरूपमा सबल भएकोछु तथा साहस, आत्मविश्वास, इच्छा शक्तिको मामलामा प्रवल भएकोछु । त्यसैले उहाँ अन्धकारको दीप, प्यासीहरूको पानी र उज्वल भविष्य बनाउन चाहनेहरूको लागि कुशल अभिभावक हुनुहुन्छ ।

उत्तम कुमार श्रेष्ठ, फोन नं. ३५३४१८

गीत

दोष मात्र लाउनेहरू युद्ध गर्दै मर्छन्
आफ्नै दोष देख्नेहरू वुद्ध वन्न सक्छन् /शुद्ध वन्न सक्छन्
(वुद्धं शरणं गच्छामी)

प्रेमभन्दा ठूलो धर्म केही छैन साथी
आकाशझैं फराकिलो पारौं हाम्रो छाती
ठूला छाती हुनेहरू ठूलै काम गर्छन्
आफ्नै दोष देख्नेहरू वुद्ध वन्न सक्छन् /शुद्ध वन्न सक्छन्
(धर्मं शरणं गच्छामी)

मान्छे हाम्रो जात साथी, ज्ञान यस्को मर्म
सिंगो विश्व संघ हाम्रो छैन अव भर्म
विश्व आफ्नो ठान्नेहरू नयाँ युग ल्याउँछन्
आफ्नै दोष देख्नेहरू वुद्ध वन्न सक्छन् /शुद्ध वन्न सक्छन्
(संघं शरण गच्छामी)

डा. योगी विकाशानन्द शारिरीक रोगीकोलागि डाक्टर, मानसिक रोगीको लागि मनोचिकित्सक, पथभ्रष्ट व्यक्तिलाई पथ-प्रदर्शक हुनुहुन्छ र एकै वाक्यमा भन्नुपर्दा उहाँ अहिलेको डुब्न लागेको युगको दार्शनिक एवं दिग्दर्शक हुनुहुन्छ ।

चन्द्र लक्ष्मी वज्राचार्य, गौशाला, काठमाडौं ४८६४३६

गीत

शरीर हैन म,
हैन यो मन पनि !
अजर-अमर चेतना,
लक्ष्य मेरो कर्मणा ।

लोभ मलाई छैन कुनै,
छैन कुनै चाहना !
कर्म गर्नु धर्म मेरो,
छैन कुनै वासना ।
शरीर हैन म

पूजा-पाठ के हो कुन्नि,
कर्म मेरो आराधना !
कर्म गर्दै मर्न सकौं–
यही मेरो कामना ।
शरीर हैन म....

भ्रमको भुमरिमा हराएको व्यक्तिलाई सहारा र उत्थानको लागि हात बढाउने, आधुनिक धरातलमा टेकेर आदर्शमय जीवन यापन गर्न सिकाउने सच्चा गुरु हुनुहुन्छ डा. योगी विकाशानन्द ।

अन्जना श्रेष्ठ मध्यपुर-१५, गठ्ठाघर, भक्तपुर फोन नं. ६३२६५१

गीत

सन्देश जिन्दगीको–
बुझ्नै सकिनँ मैले !
अन्मोल रत्न खै त्यो
चिन्नै सकिनँ मैले !
सन्देश जिन्दगीको....

व्यर्थै गएछ खेर–
त्यत्रो अहो, जवानी !
झुत्रो भएछ मेरो–
प्यारो सबै कहानी !
सन्देश जिन्दगीको....

संसार भित्र हेर–
क्यै छैन, शून्य रै छ !
यै शून्यलाई चिन्ने–
त्यै व्यक्ति धन्य रै छ !
सन्देश जिन्दगीको....

वास्तविकता र उद्देश्यप्रति सजग गराउन सफल छन् डा. योगी विकाशानन्द । उहाँ एक मात्र वास्तविक जीवनका गुरु हुनुहुन्छ ।

इन्दिरा सन्जेल, गोठाटार, मनोहरा काठमाडौं

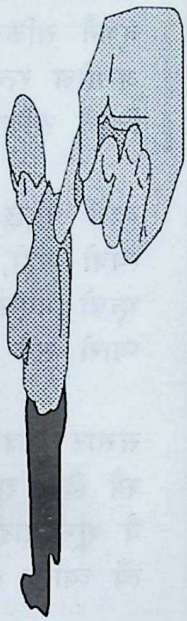
गीत

जाग, जाग, जाग, जाग, जाग
मुक्तिप्यासी युवाशक्ति जाग, जाग

गहभरी आँसु वोकी युग तिमीलाई सोध्छ
तिमीहरू छँदाछँदै धर्ती किन रुन्छ ?
तिमी सुते अव यहाँ कोही किन उठ्छ !
गहभरी आँसु वोकी युग तिमीलाई सोध्छ

युवाहरू वाटो किन्न खुट्टा आफ्नो वेच्छ
वूढापाका जीवन हेर्न नेत्र आफ्नो वेच्छ
तिमी सुते अव यहाँ कोही किन उठ्छ
गहभरी आँसु वोकी युग तिमीलाई सोध्छ

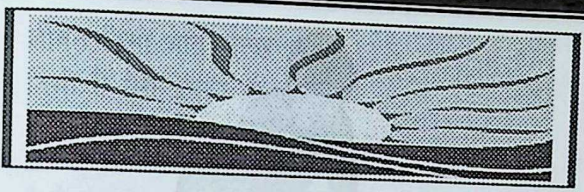
सूर्यजस्तै उठ तिमी, सिंहजस्तै गर्ज
तिमीसँगै धर्ती अनि– जऱ्याक्जुरुक् उठ्छ
तिमी सुते अव यहाँ कोही किन उठ्छ
गहभरी आँसु वोकी युग तिमीलाई सोध्छ ।



मैले अहिलेसम्म पाएका गुरुमा सबभन्दा राम्रो गुरु डा. योगी विकाशानन्दज्यू नै हुनुहुन्छ ।

शम्भु नारायण यादव, धनुषा जनकपुर,

गीत



एउटा नौलो विहानी सँगै तिम्रो आँखा खुल्छ
एउटा नौलो कहानीसँगै तिम्रो जीवन जुट्छ
मित्र तिम्रो जीवन जुट्छ

वर्ग, वर्ण, वाद, धर्म गर्ल्याम-गुर्लुम ढल्छ
मान्छे भई मान्छे यहाँ– पहिलो चोटि उठ्छ
मित्र पहिलो चोटि उठ्छ

जसै-जसै जिन्दगीको अर्थ वुझ्न थाल्छ
सत्य के हो, मुक्ति के हो आफैं भित्र खुल्छ
मित्र आफैंभित्र खुल्छ

मुटु मेरो, मुटु तिम्रो एउटै भाखा वोल्छ
तिम्रो आँसु पनि मेरा आँखावाट झर्छ
मित्र आँखावाट झर्छ

जब देखि गुरु विकाशानन्दको प्रवचन र उहाँले भित्र्याउनु भएको विभिन्न विद्या सिक्न पाएँ जीन्दगीप्रतिको दृष्टिकोण नै फरक भेटिएको महसुस गरेछु ।

सुरेन्द्र महर्जन, छाउनी

गीत

छैन कतै, छैन कुनै– अर्थ जिन्दगीको
वनाऊ अर्थ आफैं– यही मर्म जिन्दगीको, धर्म जिन्दगीको

कोही खोज्छन् अर्थ– धनमा, पदमा, मान-सम्मानमा
कोही खोज्छन् मोजमज्जा, कोही मादक द्रव्यमा
तर छैन कतै, छैन कुनै– अर्थ जिन्दगीको
वनाऊ अर्थ आफैं– यही मर्म जिन्दगीको, धर्म जिन्दगीको

उ हेर त्यो ढुङ्गा वन्छ देवता– कलाकारको हातमा
उ हेर शव्द-शव्द वन्छ कविता– काव्यकारको वातमा
तर छैन कुनै, छैन कतै अर्थ जिन्दगीको
वनाऊ अर्थ आफैं– यही मर्म जिन्दगीको, धर्म जिन्दगीको

उहाँ मानव जीवनको मूल्य, महत्व र उदेश्य बुझाउने जागरुक, प्रखर व्याख्याता एवं नव अध्यात्मवादका प्रणेता हुनुहुन्छ । आजको समयको माग हो डा. योगी विकाशानन्द ।

रत्न शाक्य, क्षेत्रपाटी, ढल्को काठमाडौं ।

गीत

जीवन तिमी अति सुन्दर छौ
तिमी नै मेरी प्रेयसी हौ

घरमा, वनमा अझ कण-कणमा
तिम्रै रूप छ शून्य गगनमा
तनमा, मनमा सबमा छौ ।
तिमी नै त मेरी प्रेयसी हौ ।

सब प्यास गयो, सब आस गयो
अमृत-अमृत बरसात भयो
दर्शक-दृष्य सब तिमी नै हौ
तिमी नै मेरी प्रेयसी हौ ।

मोहक-मोहक श्रृष्टि सबै
मादक-मादक मादक दृष्टि झनै
अनुभव अनुभवी तिमी नै हौ
तिमी नै मेरी प्रेयसी हौ ।

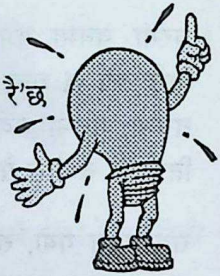
मलाई कहिले पनि लागेको थिएन कि एउटा मान्छेबाट मेरो जीवनमा यत्रा परिवर्तनहरू आउँछन् भनेर, तसर्थ गुरुज्यू निसन्देह एउटा प्रभावशाली व्यक्तित्व हुनुहुन्छ ।

सुजन तामाकार

गीत

जिन्दगी अव जागा हुँदैछ
हर गीत यस्को हृदय छुँदैछ ।

जिन्दगी शान ठाने, मान ठाने
के-के ठाने, के-के ठाने– सव अज्ञान रै'छ
अज्ञानको पहिचानले मलाई छुँदैछ ।
जिन्दगी अव जागा हुँदैछ ।



जे गर्नु छ, अहिल्यै यहीँ गर्नुछ
देह सवले छिनभरपछि छोड्नुछ
जिन्दगी अव परम सत्य खोज्दैछ ।
हर गीत यस्को हृदय छुँदैछ ।

भौतिकवादले जकडिएको वर्तमान समाजलाई अध्यात्मवादसित सामञ्जस्य कायम राख्दै मानव सभ्यतालाई सकारात्मक रूपले परिवर्तन गर्न सकिन्छ भन्ने गुरु डा. योगी विकाशानन्दज्यूको महान विचारप्रति हामी पनि सहमत छौं ।

भक्त राजभण्डारी, संस्थापक–प्रिन्सिपल

वृद्धगान

बाँच्ने रहर गर्दागर्दै
मर्ने पीर आयो
मीठो-मीठो सपनाजति
तीतो-तीतो भयो ।

हाम्रो वाटो, हाम्रो लक्ष्य
कुन्नि कता गयो
मीठो-मीठो सपनाजति
तीतो-तीतो भयो ।

यसलाई-उसलाई माया दिंदै
आफैं टुहुरो भइयो
मीठो-मीठो सपनाजति
त्यसै-त्यसै गैगो ।

घुम्दैफिर्दै चोट खाँदै
सत्य के हो पाइयो
फेरि यात्रा नयाँ ठाल्ने
समय अव आयो ।

वूढा हुन्न मान्छे कैल्यै
भन्ने ज्ञान पाइयो
फेरि यात्रा नयाँ ठाल्ने
समय अव आयो ।

मर्नुअघि जीवन वुझ्ने
हाम्रो लक्ष्य रै'छ
जानी-वुझी मर्न पाए
जीवन धन्य हुन्छ ।

हाम्री छोरी निर्वाणा

स्वागत, स्वागत तिम्लाई स्वागत, निर्वाणा
तिम्लाई हेर्न उत्सुक छन् सारा जमाना

तिम्लाई देख्दा किन मनमा कविता फुर्छ ?
पाउ पनि किन नर्तकी झैं चन्चल हुन्छ ?
हे सृजनाका प्रेरणा, हाम्री छोरी निर्वाणा
तिम्लाई हेर्न उत्सुक छन् सारा जमाना

तिम्लाई छुने आसगरी किन इन्द्रधनु झुक्छ ?
तिम्ले हिँड्ने गाउँभरी किन सेतोचरा उड्छ ?
तिमी सृष्टि भरीको चाहना, हाम्री छोरी निर्वाणा
तिम्लाई हेर्न उत्सुक छन् सारा जमाना

रहस्यका तहतह मनभरी खुलदुली !
हाम्रो स्वप्न वोकी ल्याउने तिमी हौ कि परी ?
भन, तिमी को हौ, किन गऱ्यौ धर्ती आउने वहाना ?
तिम्लाई हेर्न उत्सुक छन् सारा जमाना

मे

जिगु जीवन छं– खँ छता कँ जितः
गथे म्वाय्गु थन– लँ छता क्यँ जितः ।

थन जिं सन्यवं गुलि भिंक्य धकाः
मस्यु जिं सु– सु वै, थुलि स्यंक्य धकाः
मलखं, चलखं पन्य फै मखु दः
गथ्य म्वाय्गु थन– लँ छता क्यँ जितः ।

गुलि जीवन स्व, वन्य यः लिकथं
गुलि जीवन स्व, वन्य यः सितिकं
गुकथं वन्यमाः– खँ छता कँ जितः ।
गथ्य म्वाय्गु थन– लँ छता क्यँ जितः ।

ख्वबिधाः जक छु, हि तकं फवन्य ब्यु
जिगु जीवन दः– जि जुयाः दन्य ब्यु
जिगु हे पहलं– वन्य नं ब्यु जितः ।
गथ्य म्वाय्गु थन– लँ छता क्यँ जितः ।

गुरु डा. योगी विकाशानन्दज्यूको प्रवचनले मेरो भित्री आँखा खुलाइ दिएको छ, जीवनप्रति पहिलो चोटी प्रेम जगाइ दिएको छ ।
अंजु डंगोल, कुलेश्वर २७९९३७

मे

मानव छं थौं सय्कि रे म्वाय्गु
ख्युंगु लँपुइ नं सय्कि रे न्ह्याय्गु

वंलिस्य गं वै, अंगः दं वै
वन्यवं तिनि तर, वन्य नं सैवै ।
खुसिथें मदिसें सय्कि रे ब्वाय्गु
मानव छं थौं सय्कि रे म्वाय्गु ।

छंगु पलाः-ख्वाँय् लँपु जुइ स्वैतं
छंगु पलाः-सः खँपु जुइ स्वैतं ।
सुरद्यःथें छं सय्कि रे च्याय्गु ।
मानव छं थौं सय्कि रे म्वाय्गु ।

मेरो विचारमा डा. योगी विकाशानन्दज्यू आजको युगले चाहेको व्यक्ति मध्ये एक हुनुहुन्छ ।

रेशम राज सिम्खडा, नवोदित विद्या कुञ्ज उच्च मा. वि., सामाखुशी, काठमाडौं फोन नं. ३५१३५०

मे

सः प्रेमध्वज, लयः इन्द्र व्यंजनकार

छंगु मिखाय् खन थौं जुग पुलांगु जिगु व किपा
जन्म-जन्मया सम्वन्ध हँ थौंया भ्रीगु इहिपा !

सिल थौं छाय् वइगु छंगु नस्वाः– जिगु सासलय्
थुल थौं छाय् थ्वइगु छंगु मे– जिगु थ्व नुगलय्
थौं भ्रीगु प्रेम-मे संसारया हालेगु पाः ।
जन्म जन्मया सम्वन्ध हँ– थौंया भ्रीगु इहिपा ।

पंगः जुयाः, अंगः जुयाः– जग हे दं वलं छु ?
सर्गःथें चक्कंगु मतिनाय्– सुपाँय् वयाः पं वलं छु ?
थौं पंगः-अंगःतय्– पस्ताय् चाय्गु पाः ।
जन्म-जन्मया सम्वन्ध– हँ थौंया भ्रीगु इहिपा ।

मे

जिगु मन्त्र छंगु नां
जिगु तीर्थ छंगु गां
सिना जि वंसां, म्वाना जि च्वंसां
मेगु छुं म्वाः, मेगु छुं म्वाः !

छन्त खन, छन्त म्हसिल
द्यः हे नं जितः म्वाः
सिना जि वंसां, म्वाना जि च्वंसां
मेगु छुं म्वाः, मेगु छुं म्वाः !

म्वाय्गु कला नं छंके सय्के
म्वाःल दः मेमेगु ग्यां
सिना जि वंसां, म्वाना जि च्वंसां
मेगु छुं म्वाः, मेगु छुं म्वाः !

डा. योगी विकाशानन्द गुरुज्यूको अमृतरूपी वचन सहित रेकी दीक्षा ग्रहण गर्दा निकै आनन्द र उत्साह बर्धक भएको पाएँ।

सुजन महर्जन

मे

यः परी, यः परी, यः परी, यः परी
इन्द्रधनुथें क्वांवा जिगु नगरी

स्वां नं व्हैच्वन, तिमिलां खैच्वन
फय् नं वैच्वन, सिरिसिरि
स्वःथाय् पतिकं न्ह्यैपुसे-न्ह्यैपुसे
अय्नं छ लुमं घरी-घरी

छन्त मखंतले, छन्त मस्वःतले
गुइगु नुगः नं झिरि झिरि
छ नापलाय्वं, छलिसे जाय्वं
मचाथें लय् ताइ गुलि गुलि

विद्यार्थी जीवनमा आफ्नो स्वास्थ्य राम्रो राखी शिक्षामा मनोक्रान्ति ल्याउने Superlearning साऱ्है समसामायिक भएको र विद्यार्थी-शिक्षक सबैले रुचाएको पाइयो । गुरु डा. योगी विकाशानन्दको कार्य लामो समयसम्म समाजले अनुसरण गरिरहोस्, यही हाम्रो धन्यवाद सहित शुभकामना छ ।

शोभा प्रधान, प्रिन्सिपल, मञ्जुश्री इंगलिश बोर्डिङ्ग स्कुल, जावलाखेल, ललितपुर,

मे

उत्सव थन दु
छ म्वानाच्वना गन यज्यू ?
जिन्दगी थन दु
छ म्वानाच्वना गन यज्यू ?
प्याखं हुला स्व, जिलिसे छं
मे हाला स्व जिलिसे छं
न्हिला स्व, ख्वया स्व
म्वाना नं स्व, जि लिसे नं
जिन्दगी थन दु
छ म्वानाच्वना गन यज्यू ?

जिगु संसार छंगु नं खः
जिगु मुक्तिप्यास छंगु नं खः
जिगु सासः तकं छंगु नं खः
थुइकि यज्यू थ्व नं छकः
जिन्दगी थन दु
छ म्वानाच्वना गन यज्यू ?

डा. योगी विकाशानन्दको सपोर्ट सर्कलले यस स्कूलमा दिनुभएको मनोक्रान्ति कक्षा अत्यन्त सान्दर्भिक भएको छ । ...विद्यार्थी भाई-बहिनीहरूलाई ज्ञानका आँखा खुलाउने काम भएको छ। कुनै पनि स्कूलले यस्तो (मनोक्रान्ति) प्रवचन पाउनु भनेको ठूलो सौभाग्यको कुरा हो ।

ज्ञान विकास इंगलिश, सेकेण्डरी स्कूल, ठेचो ललितपुर

मे

जिमि यःम्ह छ खः, जिमि थःम्ह छ खः
दुन्यनं, पिन्यनं, खन छन्त जक

छसिवें मदु सुं थन मेम्ह जितः
परि हे खनसां मन छंक्य जक

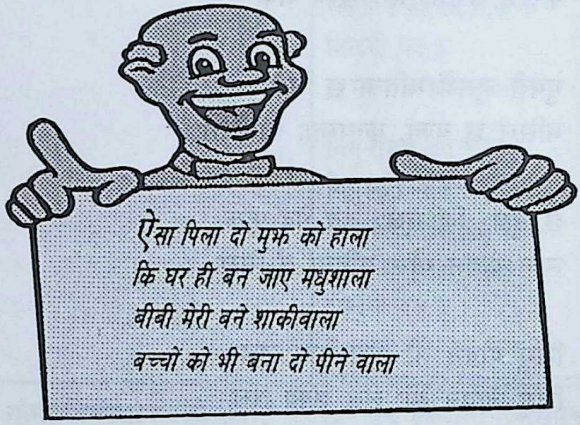
गुवले जुलथें मतिना छ लिसे
मसिलं छु यज्यू, कन्यम्वाः थ्व जितः

छ सुखः, जि सुखः, तन भेद फुक
ल्यन केवल थौं– मतिना लुँ-सिखः

जिगु यौवन आः थुल धन्य जुल
जिगु जीवन आः लुल छंक्य लुल

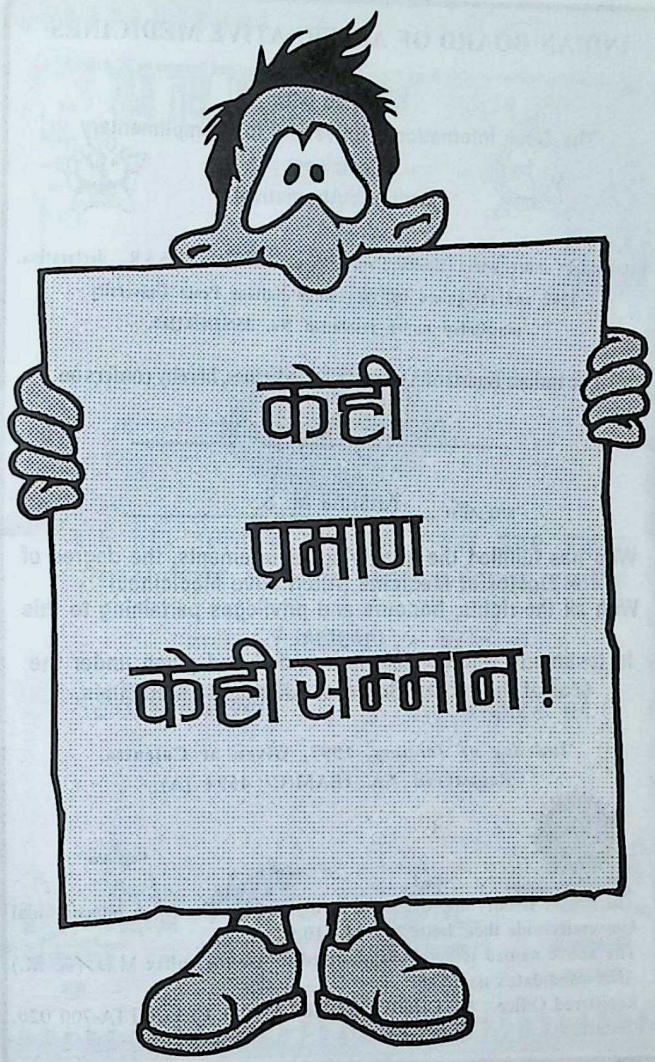
छ-जि धैगु छु खः रसधार जक
व सनातन भ्री सनसार जक

दुइ हिन्दी कविता



गुरु डा. योगी विकाशानन्दज्यूको देश एवं विश्व भरिकै सम्पूर्ण मानिसहरूलाई रोग, शोक र हीनताबाट मुक्त बनाई स्वस्थ, शान्त र सशक्त बनाउने उदेश्यप्रति आभार व्यक्त गर्दछु ।

मणि कुमार सेर्पा, सिभिल इन्जिनियर (चिलिमे हाइड्रो इलेक्ट्रिक)


केही
प्रमाण
केही सम्मान !

INDIAN BOARD OF ALTERNATIVE MEDICINES

Registered by the Government of West Bengal under Act XXVI of 1961, Based on the Central Government Act XXI of 1860.

Affiliated with

The Open International University for Complimentary Medicines

(Medicina Alternativa)

Established under world Health Organisation, Alma Ata, U.S.S.R., declaration, 1962 and recognised by the United Nations Peace University constituted under resolution No. 35/55/5/XII80.

The Indian Board of Alternative Medicines, hereby confers on

Dr. Yogi Vikashanand

s/o/~~d~~o Krishna M. S.

Who has fulfilled the qualifying requirements, the degree of Doctor of Medicine (Alternative Medicines)
With all the rights, honours and privileges pertaining to this degree.
In testimony whereof this is awarded and given under the seal of the Indian Board of Alternative Medicines.

2nd day of January, 1997, Given at Calcutta.
Registered No. IBAM/C/ 4694 (A)

Registrar

1. The course is duly approved and recognised by The Open International University vide their letter No. MA/10/92.
2. The above named is hereby authorised to use the suffix M.D. (A. M.) After candidate's name.
3. Registered Office : 80, CHOWRINGHEE ROAD, CALCUTTA-700 020, INDIA.

योग तथा प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र-नेपाल

भारतीय सैनिक निवास - लैनचौर काठमाडौं महानगर
पालिका-१३

सम्बद्धता : प्राकृतिक स्वास्थ्य संस्था
- नेपाल

सत्कार-पत्र

योग तथा प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्रको प्रथम वार्षिक उत्सवको विशेष कार्यक्रमको अवसरमा नेपालमा प्राकृतिक हामीले गौरवको अनुभव गरेका छौं

[illegible] लाई सम्मानित गर्दै

नेपाल बाल संगठन

बाल मन्दिरद्वारा आयोजित बालप्रतियोगितामा

प्रमाण-पत्र

यस नेपाल बाल संगठन बाल मन्दिरद्वारा श्री ५ महाराजाधिराज ज्ञानेन्द्रको शुभ-जन्मोत्सव को उपलक्षमा मिति ०५५।१।१५ मा आयोजित बाल चित्रकला प्रतियोगितामा श्री शान्ती निकुञ्ज माध्यमिक विद्यालय का छात्र/छात्रा विकाश मान मैले ले प्रथम पुरस्कार प्राप्त गरेकोले यो प्रमाण-पत्र प्रदान गरिन्छ।

मिति:- २०५४।९।१२

केन्द्रिय बाल समिति
नेपाल बाल संगठन

क्रान्तिले रंगीएका भिक्षु, जोगी, योगी अनि डाक्टर विकाशानन्द मैले पढेको र छोएको अद्वितीय युवा दार्शनिक हुनुहुन्छ।

भबिन मनुवंशी "प्रज्वलीत"

KAIVALYADHAMA

SHRIMAN MADHAVA YOGA MANDIR SAMITI
LONAVLA 410 403 (PUNE), INDIA.

Lonavla : (02114) 73001
73039
Bombay : (022) 2069417
2010404

Ref. No. K/SRD/96

Date : 11th July, 1996

CERTIFICATE

This is to certify that Shri Yogi Vikashanand has delivered a lecture in two parts on Psycho-cybernetics in our Scientific Research Department.

He has also conducted an " Initial Practical Programme' under psycho-cybernetics which included a complete relaxation based on visualization technique, for the benefit of Research Staff. The practical session was admired by everybody of us.

We look forward to learn further from him in this regard, as and when he visits us in future.

We wish him a success in every walk of his life.

(M.M. GORE)
INCHARGE
SCIENTIFIC RESEARCH DEPARTMENT

District 3290 - Nepal

ROTARY CLUB OF PATAN WEST

Chartered 1986 December 11

Service above Self

TAKE ACTION

Thanks!

Yogi Dr. Vikashananda

for the

Enlightening Talk

On "Reiki Movement in Nepal"

Hari Om Shrestha
President

April 12, 2001

Kopundol, Lalitpur

Certificate of Appreciation

Mr. [illegible]

Guest Speaker

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

मनोक्रान्ति (Psycho-Revolution)

आफ्नो घैंटोको क्षमता नवढाइकन धाराको परिवर्तन गर्दैमा वढी पानी पाउन सकिन्न। धारा त के महा-सागरवाटै पानी उवाए पनि घैंटोले आफ्नो क्षमता भन्दावढी पानी पाउन सक्दैन । त्यसकारण आफ्नो क्षमतामा परिवर्तन नल्याई पानीको परिमाणमा परिवर्तन ल्याउन खोज्नु मूर्खता हो ।

मनोक्रान्ति भनेको आफ्नै भाँडोको परिवर्तन र परिमार्जन हो, अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा आफ्नै मस्तिष्क एवं मनको पूर्णतया सदुपयोग गर्नु नै मनोक्रान्ति हो, र यसको माध्यम हो माइन्ड टेक्नोलोजी र जीवन-दर्शन । अर्को भाषामा– माइन्ड टेक्नोलोजीको माध्यमवाट आफ्नो मन एवं मस्तिष्कको पूर्ण उपयोग गरी आफू एवं संसारलाई परिवर्तन गर्ने अभियान नै मनोक्रान्ति हो । यस अभियानका दुइ पक्ष छन्– व्यक्ति परक क्रान्ति (Subjective Revolution) र वस्तु परक क्रान्ति (Objective Revolution)। रोग-व्याधीमुक्त, चिन्ता-तनाव रहित, साहस र सदाचारवाट युक्त तथा सिर्जनशील एवं चेतनशील व्यक्तित्वको निर्माण यसको व्यक्ति परक पक्ष हो भने त्यसपछि वाह्य संसारलाई वदल्नु वस्तु परक लक्ष्य हो ।

भ्रष्टाचार कसले गर्छ ? पापाचार कसद्वारा हुन्छ ? समाजमा भय एवं भ्रान्ति कसले ल्याउँछ ? उत्तर सरल छ– चित्त अशुद्ध भएकाहरू तथा चेतना सुतेकाहरूवाट, कसो ? त्यसैले संसारलाई वदल्नु अघि आफैंलाई वदल्नु अनिवार्य छ ।

मनोक्रान्ति भएकाहरूवाट मात्रै राजनीति संचालित होस्, व्यापार पनि आफ्नो मनलाई जितेकाहरूको हातमा परुन्, हरेक शक्तिशाली र जिम्मेवारी पदमा आफ्नो मनमाथि कावु पाउन सफल भएका मान्छे जाउन् र यिनीहरूवाटै एक सुन्दर एवं सार्थक संसारको निर्माण होस् । यही महा लक्ष्यलाई लक्षित गरी मनोक्रान्ति अभियानको उद्घोषण एवं मार्ग निर्देशन युवा दार्शनिक डा. योगी विकाशानन्दद्वारा भएको छ। मनोक्रान्ति भैसकेको व्यक्तिको लक्षण हो– स्वस्थ, सुँखी, सृजनशील र चेतनशील ।

हाम्रा सम्पूर्ण अभियान यसै कोणवाट प्रेरित छन् ।

सर्पोट सर्कल, करुणा ध्यान केन्द्र, जीवन विज्ञान समूह, रेकी हीलर्स एशोशिसन नेपाल तथा पाटन, भक्तपुर र काठमाण्डौका सम्पूर्ण रेकी केन्द्र एवं रेकी स्टोरहरू यसै अभियानका वाहकहरू हुन् ।

सिद्धि-साधना (Psycho-Cybernetics)

केही वैज्ञानिकहरूको भनाइ अनुसार सामान्य मान्छेले आफ्नो मस्तिष्कको ३ प्रतिशतले मात्र काम लिन्छ । यदि ६ प्रतिशत काम लिन सकेको भए हाम्रो क्षमता दुगुना हुन्थ्यो र समस्या आधा हल्का । सुषुप्त मस्तिष्कलाई जगाउने र सदुपयोग गर्ने मनोवैज्ञानिक प्रणालीको नाम हो साइको-साइवरनेटिक्स वा सिद्धि-साधना । अमेरिकन डाक्टर मेक्सवेल माल्ट्जले प्रतिपादन गर्नु भएको यस विधिवाट लाखौंलाख निराश मान्छेहरू आशावादी, लाखौं असफल मान्छेहरू सफल, लाखौं डर-त्रासवाट पीडितहरू निडर, हीनतावोधवाट ग्रष्तहरूले आत्मसम्मान पाए । यो वैज्ञानिक विधि नेपालमा दुइहजारभन्दा वढी मानिसले डा. योगी विकाशानन्दवाट सिकिसकेका छन् । सपनाको व्याख्या एवं सपना वदल्ने कला, पुराना मानसिक पीडा एवं भयवाट छुट्कारा पाउने तरीका, आफूलाई लाग्ने सानातिना शारीरिक र ोग एवं समस्यावाट विना औषधी छुट्कारा पाउने विधि, आफ्नो अवचेतन मनलाई नियन्त्रण गरी संसारलाई जित्ने तरीका, पीडा जनक आफ्नो विगतवाट मुक्त हुने वाटो, नेगेटिभ र पोजेटिभ दुवै इमोशनको सदुपयोग गरी जीवन सफल पार्ने विधि आदि इत्यादी यस पद्दतिवाट सिक्ने कुरा हुन् ।

प्रधानसेनापति प्रज्ज्वल्ल शमशेर राणा, भु.पू अमेरिकी राष्ट्रपति विल क्लिन्टन, हलिउडका कलाकार जिम क्यारि, आर्नोल्ड आदि यस्तै पद्दतिवाट सफलताको शिखरमा पुगेका व्यक्तित्वहरू हुन् ।

- के तपाई आफ्नो जीवनलाई प्रभावशाली एवं शक्तिशाली बनाउने सोच वा खोजमा हुनुहुन्छ ?
- के तपाई मान्छेको अन्तर्निहित क्षमता जगाई आफ्नो र अरूको जीवन सफल तुल्याउन सक्ने कुरामा विश्वास गर्नु हुन्छ ?
- के तपाई हीनतावोध, अनावश्यक भय तथा मानसिक तनाववाट छुट्कारा खाज्दै हुनुहुन्छ ?
- के तपाई जीवनलाई स्वस्थ एवं सफल पार्ने तरीकाको खोजमा हुनुहुन्छ ?
- के तपाई पुराना मानसिक एवं शारिरीक रोगवाट पीडित हुनुहुन्छ ?

त्यसो भए यो साइको-साइवरनेटिक्स तपाईको लागि उपयुक्त हुने कुरामा शंका छैन ।

रेकी (Reiki)

रेकी जापानवाट आएको एक उपचार पद्दतिको नाम हो । 'रे' भनेको ब्रम्हाण्डव्यापी र 'की' भनेको शक्ति, तसर्थ 'रेकी' को अर्थ ब्रम्हाण्डव्यापी ऊर्जा हुन आउँछ । रेकी वर्तमान विश्वमा सबभन्दा सरल एवं लोकप्रिय वैकल्पिक चिकित्सा-पद्धतिको नाम हो । विश्वभरीमा लाखौंलाख रेकी हीलरहरू छन् र दिनानुदिन यसको संख्या बढिरहनु यसको ज्वलन्त प्रमाण हो । डा. मिकाउ उसुइ रेकी पद्धतिका आधुनिक प्रवर्तक हुन् । उहाँको ऐतिहासिक कार्य १९२१ तिर टोक्योमा विश्वको पहिले रेकी क्लिनिक स्थापना हो । नेपालमा रेकी प्रवर्तन गर्ने श्रेय डा. योगी विकाशानन्दलाई जान्छ । उहाँवाट पाँचवर्षभित्र करीब तीनहजारभन्दा बढी नेपालीहरू रेकी हीलिङ्गमा दीक्षित हुनु स्वयंमा एक सुखद आश्चर्यको कुरा र व्यापक चर्चाको विषय हुन आएको छ । हाल काठमाडौंमा २० वटाजति रेकी क्लिनिकहरू जनसेवाका लागि हाजिर छन् ।

२१ दिनभित्रै उपचारक तयार पार्न सक्नु रेकीको चमत्कार हो । सामान्य दुःखाइदेखि प्यारालाइसिससम्मको रोगीको विना औषधी उपचार हुनु तथा रोगीले चाहेमा रोगी स्वयं 'डाक्टर' बन्न सक्नु अर्को चमत्कार ! अमेरीकाको केही अस्पतालहरूमा औषधीमुलोको साथसाथै रेकी उपचार पनि लागु भइरहेको रेकीको उपयोगिता एवं लोकप्रियताको नमूना हो । नेपाल एवं भारतमा अस्पताल धाइधाई कायल भएका र रोगीहरू रेकी क्लिनिक पुग्छन्, आश्वस्त हुन्छन् -आफैंले रोग निम्त्याएका कारणहरू ठम्याउँछन् र विगतका गल्ति नदोहऱ्याउने पाठ सिक्छन् । यसरी रोगी स्वयं शुद्ध एवं प्रवुद्ध बन्छन् । तुलना गर्नुस्, एक जना मेडिकल डाक्टर तयार पार्न लाग्छ वर्षौंवर्षको अध्ययन र ठूलो धनराशीको लगानी, रेकी हीलर बन्न मात्र २१ दिन र नाम मात्रको खर्च । हंजारौंमिल टाढा बसेका रोगीहरूको घरै बसेर उपचार गर्ने विधि रेकीको दोस्रो डिग्रीमा सिकाइन्छ । पारिवारिक कलह शान्त गर्न, जाँच एवं इन्टरभ्यूमा नर्भस नहुन पनि रेकी प्रयोग गर्न सकिन्छ । मानव अधिकारवादी नेता पद्मरत्न तुलाधर, टिचिङ्ग हस्पितलका डा. मोहिनी थापा तथा डा. शरद मान ताम्राकार, प्राकृतिक चिकित्सक डा. टेक राज जोशी, होमियो प्याथीका डा. कमल चित्रकार आदिले रेकी उपचारको प्रत्यक्ष अनुभव गरी सकेका छन् र पद्मरत्न तुलाधर वाहेक सबैले रेकी डा. योगी विकाशानन्दवाट लिनु भएका छन् ।

परम शिक्षण (Superlearning)

मानिस जन्मदेखि मृत्युसम्म केही न केही नयाँ कुराहरू सिकिर हने प्राणी हो, यसरी नयाँ कुराहरू सिक्न किन कसैलाई थोरै र कसैलाई धेरै समय लाग्छ भन्ने विषयमा अनुसन्धानहरू भइराखेका छन् । हालसम्म पत्ता लागेका सिक्ने प्रक्रियाको सवैभन्दा वढी प्रभावकारी तरीकाको नाम नै सुपर लर्निङ हो । वुल्गेरियाका डा. जर्जी लोजानोभले यो पद्धतिको विकास गरेदेखि संसारभर यो पद्धति अति लोकप्रिय हुँदै आइरहेको छ । शिक्षाविद्हरूले गरेको अनुसन्धानले यो पद्धतिवाट अध्ययन गरेमा अरू तरीकावाट भन्दा दुइदेखि पाँच गुणा वढी छिटो सिक्न सक्ने कुरा प्रष्ट भएको छ । तत्कालिन सोभियत राष्ट्रिय दैनिक 'प्राभ्दा' ले समेत सुपरलर्निङ्गको माध्यमवाट एकै महिनामा कुनै पनि नौलो भाषा सिक्न सक्ने समाचार वारवार प्रकाशमा ल्याएका थिए । यस पद्धतिमा कुनै पनि दवाव नदिइकन हाँसी-खेली, संगीतमा डुवीडुवी शिक्षालाई आत्मसात गर्न सिकाइन्छ। यसो गर्दा सिक्नेको दायाँ मस्तिष्कको प्रयोग हुन्छ। जुन मस्तिष्क वायाँ मस्तिकभन्दा कैयौं गुणा वढी शक्तिशाली हुन्छ। अरू क्षेत्रमा जस्तै सिक्ने क्षेत्रमा पनि दांया मस्तिष्कको प्रयोग गर्नु नै सुपरलर्निङ्गको मुख्य ध्येय हो। यस पद्धतिका ज्वलन्त उदाहरण क्यानडाका न्युरोलजिष्ट डा. क्रिश्चियन ड्रेप्यु हुन्। जम्मा २७ वर्ष मात्र पार गरेका ड्रेप्युले संगीत सिर्जना गरेर क्यासेटहरू वजारमा ल्याइसकेका छन् भने राष्ट्रव्यापी तेक्वाण्डो प्रतियोगितामा प्रथम पनि भएमा थिए। त्यस्तै धर्म र दर्शनको अनुसन्धानमा व्यस्त ड्रेप्युले पोषण र दर्शनका पुस्तक प्रकाशित गरिसकेका छन् । परीक्षाका वेलामा प्रतिदिन १ घण्टा मात्र पढेर उनले विज्ञानमा स्नातक गर्दा ८७ प्रतिशत अंक हासिल गरेका थिए र यो सवैको श्रेय उनी सुपरलर्निङ्गलाई दिन्छन् । नेपालमा पनि सुपरलर्निङ्ग लिएका विद्यार्थीहरूले आफ्नो पढाइमा मात्र सुधार नभई पूर्ण आत्मविश्वास वढेको कुरा वताएका छन् । त्यस्तै अभिभावकहरूले सुपरलर्निङ्ग पछि वच्चाहरू शान्तिप्रिय, स्वास्थ्यमा ख्याल राख्ने र वढी सिर्जनशील भएको अनुभव सुनाउँछन् ।

योग शिक्षक तालिम
(Yoga Teachers' Training Course)

योग-व्यायाम एउटा यस्तो अनुशासन पद्दति हो जसवाट शारिरीक एवं मानसिक रोग तथा समस्याको समाधान एवं निरोध गर्न सकिने कुरा विश्व व्यापक भैसकेको छ । आठ देखि अस्सी वर्षकाहरूले समेत गर्न सकिने यस पद्दतिवाट शारिरीक मानसिक मात्र हैन आध्यात्मिक शक्तिको समेत जागरण हुने कुरा अव कसैवाट लुकेको छैन ।

हाल विश्वमा हठयोगका वीस भन्दा वढी स्टाइल प्रचलित छन् । अमेरिका प्रवासमा रहँदा- डा. योगी विकाशानन्दले अत्यन्त वैज्ञानिक एवं सरल योगको आफ्नो स्टाइलको आविष्कार गर्नु भएको छ, जसलाई विकाशानन्द योग विधि वा स्टाइल भन्न सकिन्छ । यस वैज्ञानिक विधिवाट योग सिक्न एवं वुझ्न र दैनिक उपयोगमा ल्याउन अभूतपूर्व सुगम एवं सुविधा भएको छ । किन भने यस विकाशानन्द योग विधिमा १८ वटा आसन सिकेपछि ३०० भन्दा वढी आसनहरू त्यतिकै वुझिने एवं प्रयोगमा ल्याउन सकिने हुन्छ । यस विधिवाट योग शिक्षक वन्नलाई मात्र ४० घण्टाको आवश्यकता पर्छ, भने स्वस्थ रहन न्यूनतम योग सिक्नको लागि मात्र ६ घण्टा काफी हुन्छ । अचम्म लाग्यो होला ? यस्तै छन् डा. योगी विकाशान्दका संपूर्ण कार्यक्रमहरू ।

आजभन्दा १४-१५ वर्ष अघि काठमाण्डौंमा योग सिकाउने आरोग्य आश्रम वाहेक अरू देखिदैन थियो । त्यसैवेलादेखि आनन्द योग केन्द्र स्थापना गरी योगलाई नेपाली जनमानसमा फैलाउने केही पायनियरहरू मध्येका हुन् डा. योगी विकाशानन्द, जसले हजारौं हजार नेपाली एवं विदेशीहरूलाई योग सिकाइसकेका छन् । नेपाल टेलिभिजनवाट ६ महिना योग कार्यक्रम संचालन गरिसक्नु भएका डा. योगीले योग संवन्धी तीनवटा पुस्तक समेत लेख्नु भएको छ, *योग सवैका लागि, सधैंको लागि, ग्यासट्रिक रोग उपचार योग र योग-साधना* । हाल उहाँ योग शिक्षक प्रशिक्षण अभियानमा पनि लागि पर्नु भएको छ ।

"संसारलाई वदल्नु छ, सुरु आफैबाट गर्नुछ"

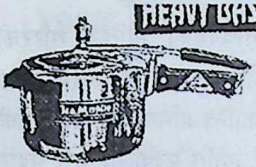
श्रद्धेय गुरु डा. योगी विकाशानन्दज्यूको भौतिक शरिरको जन्मोत्सवको पुनित उपलक्ष्यमा गुरु लगायत सम्पूर्ण जनमासनमा सुस्वास्थ्य, अध्यात्मिक प्रगति तथा मनोक्रान्ति अभियानको सफलताको कामनाका साथै म भित्र मनोक्रान्ति ज्योति प्रज्वलित गरी मद्वारा धेरै नै व्यक्ति जीवनमा सकारात्मक परिवर्तन गर्न सामर्थ्य प्रदान गर्नु भएकोमा यो ध्रुवानन्द हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछ।

ध्रुवानन्द

मनोक्रान्ति अभियानका वाहक
उसुई तथा मेग्नुसा फोनिक्स
रेकी माष्टर ध्रुवामन्द
फोन : ३५४५०८, ३५९११८
लैन कपुर धारा वडा नं. २९

श्रद्धेय गुरु डा योगी विकाशानन्दज्यूको यही २०५९ आषाढ २ गते ४० औं शुभ वसन्त पार गरी ४१ औं बसन्तमा प्रवेश गर्नु लाग्नु भएकोमा गुरुज्यूको आगामी वर्ष मनोत्रगन्ति अभियानको ज्योती संसार भरी प्रज्वलित होस।

–शान्ति शाही
ताहचल, छाउनी



HEAVY BASE

DIAMOND

PRESSURE COOKER

HEAVY BASE

Manufactured by :

TINAU TOP KITCHEN INDUSTRIES

Marketed by:

AZIMA KITCHEN WARE

9/7 Ason Tole

Kathmandu, Nepal Phone : 223998

"Lets change ourselves to change the World"

Lets change our diet to change ourselves

हामी निम्न कुराहरु प्रयोग गर्दैनौं

Five white poison

(सेतो चामल, सेतो मैदा, वनस्पति घ्यू, चिनी, नून मात्रै तीन ग्राम)

हाम्रो रेकी भोजन गृहको विशेषता :

ब्राउन राइस (नफलेको चामलको भात), रेसा युक्त तरकारी, ग्रीन सलाद, स्वस्थकर खाद्य सामाग्री आदि साथै स्वस्थवर्द्धक आर्युवेदिक पेयपदार्थ र गैंडाको दूध (dry foods) अन्य स्वस्थकर भोजनका लागि सम्पर्क

रेकी भोजन गृह

रेकी वैकल्पिक उपचार केन्द्र

भोटाहिटि, फोन २२८९०५,२२११२१

भोटाहिटि डिपार्टमेन्टल स्टोरको तेश्रो तल्लामा

Happy Birth Day to you

गुरु तिम्रो सुवास फैलि रहोस् संसारमा
वंसन्त आइ रहोस वारंवार संसारमा

तिमीलाई लाखलाख शुभकामना
श्रद्धेय गुरु डा. योगी विकाशानन्दज्यू
तपाई ४० औं वसन्त पार गरि ४१ औं वसन्तमा
पदार्पण गर्नु भएकोमा मंगलमय शुभकामना !!

म वर्षौं देखि मानसिक तनावमा छटफटि रहेको यस
वालकलाई तपाईको मनोक्रान्ति अभियानमा सम्मिलित
गराई समस्यावाट मुक्ति दिनु भएकोमा गुरुप्रति यो
वालकको प्राण रहुन्जेल समर्पित भई अभियानको वाहक
वन्ने संकल्प गर्दै फेरि एकपल्ट शुभ-कामना !!!

- ई. राजु रञ्जित

आजका युवावर्ग समाजमा फैलिदै गएको .विकृतिप्रति निरास भएर निकासाको वाटो पहिल्याउन सहि वाटोको अगुवाई गर्ने युग नायकको खोजीमा छन् । यस्ता युग नायकवाट नै समाजको घाउ निको पार्न र सक्षम नागरिक तयार पार्न सघाउ पुऱ्याउछ । समाजलाई गोरेटो देखाउने मानवीयको शिक्षा जीवनी र ध्यानवाट उज्यालो भविष्यको क्षितिज उघ्रिदै जानेछ । वैज्ञानिक योग शिक्षक प्रशिक्षण तालिमका योगा शिक्षीका चन्द्रतारा तुलाधरज्यूले त्यस्तै शिक्षाको नयाँ विहानीवाट प्रभावित भएर गुरुप्रति भक्ति राख्दै डा.योगी विकासानन्दको कीर्ति "स्वास्थ्य रहस्य" को दोश्रो प्रकाशन गरिसक्नु भएको छ । र वहाँको दोश्रो जमर्को "विकाशनन्द एक रुप अनेक" नामक पुस्तक प्रकाशित गराउन लागेकोले मलाई अत्यन्त प्रभावित पऱ्यो । उनी उठ्नलाई सल्लवलाई रहेको र अव वामे सर्न लागेकी पाए । सवै युवाहरु अव यसरी नै जीवनलाई वाटो ठानेर योगीज्यूको दार्शनिक जीवनवाट प्रेरित भई समाजमा आफ्नो अस्तित्व राख्न प्रयत्नशिल रहन यस पुस्तकले अवश्य प्रेरणा दिने ठानेको छु । म उनको सफलताको लागि शुभकामना दिन चाहान्छु । *डा.योगीज्यूको शिक्षावाट हाम्रो समाजमा युग सापेक्ष क्रान्ति ल्याउने कुरामा विश्वास गर्दछु ।*

डा. केशव श्रेष्ठ
प्रमुख प्राकृतिक विज्ञान संग्रहालय
फोन न: २७१८९९, २४९५७९

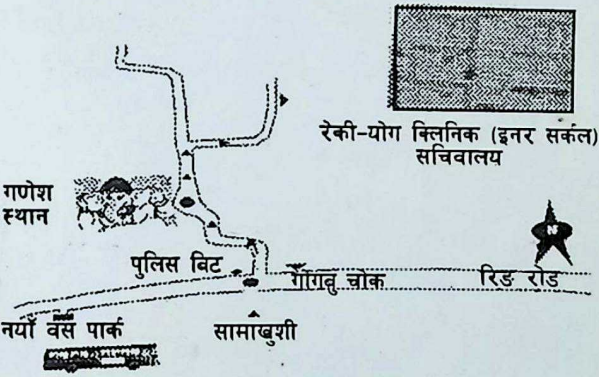
डा. योगी विकाशानन्दज्यूका नियमित कार्यक्रमहरु

प्रत्येक शुक्रवार : जीवन-विज्ञान, रेडियो प्रवचन
: Classic F.M. 100 मे.ह.मा
बेलुकी ९:३० - ११:००

शनिवार : प्रत्यक्ष प्रवचन बिहान ८-१० धरहरा पार्टी प्लेस, धरहरा

प्रत्येक सोमवार : स्वःनिगको आयोजनामा रेडियो प्रवचन माछापुच्छे एफ.एम. पोखराबाट वेलुकी ६:०० देखि ७:०० बजेसम्म ।

सेमिनार : रेकी/सिद्धिसाधना/सुपरलर्निङ्ग/योग आदि ।



रेकी-योग क्लिनिक (इनर सर्कल) गोंगबु

फोन : ३५३४७७, Page No. 968213210

Web Stie : www.manokranti.org

Email : ananda@yoga.wlink.comn.np

"स्वस्थ्य खाना खाऔं, निरोगी होऔं, जीवनलाई वदलौं"

हाम्रा कार्यक्रमहरू :

१. रेकी तथा वैकल्पिक उपचार : प्रत्येक दिन विहान ७.०० देखि वेलुकी ५ वजेसम्म

२. स्वस्थ खानाको लागि रेकी भोजन गृहको व्यवस्था : प्रत्येक दिन विहान ७ देखि वेलुकी ७ सम्म

३. योग ध्यान साधना : " " "

४. स्वास्थ्य खाद्य सामग्री विक्री वितरण : " " "

५. स्वास्थ्य शिविर : संघ/संस्था/क्लवको आयोजनामा

६. रेकी, लामाफेरा, नियाचो, एक्युप्रेशर, रिफ्लेक्सोलोजि आदिका सेमिनार सञ्चालन ।

साथै डा.योगी विकाशानन्दज्यूका सम्पूर्णकृति पुस्तक विक्री वितरण तथा अडियो-भिडियो क्यासेट प्रकाशन एवं विक्री वितरण आदि । स्वास्थ्यवर्द्धक सामग्रीको थोक तथा खुद्रा विक्री वितरण ।

रेकी वैकल्पिक उपचार केन्द्र

भोटाहिटी, काठमाडौं ।

फोन : २२८९०५, २२११२१